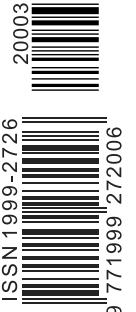


Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 3 (188), март 2020 г.

Газета издаётся с февраля 2002 года. Подписной индекс ПР602 по каталогу «Почта России».
Подписка через Интернет — <https://www.pochta.ru>. Электронная версия — <http://pressa.ru/magazines/rodovaya-zemlya/>
Выходит один раз в месяц. <http://zeninasvet.ru/rodzem>, [VK: http://vk.com/rodovaya_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)



Размышления
о партии

2

Через
осознание
к разумности

4

Экопоселение,
основанное
на доверии

10

Пробиотики
и про
другое...

21

Синдром
«ездовой
лошади»

25

Сакральный
смысл
тетёрок

26

ВЕСЕННЕЕ

В традиции всех народов это один из самых светлых праздников в году. Очень часто этот день выступал как день Нового года. Он считается днём пробуждения медведя (кома), символизирующего плодородные силы Природы. В Мир приходит Богиня-Весна, дающая импульс к началу нового жизненного цикла. В этот день человек должен всё устроить так, как ему хотелось бы в дальнейшем, или хотя бы организовать всё символически, тогда желания будут стремиться к воплощению. Нужно избавиться от грязи и мусора, быть щедрым и раздавать подарки и угощения, тогда материальное благополучие не исчезнет. Мир словно запомнит вас счастливым и богатым человеком, и все обстоятельства будут складываться так, чтобы поддерживать этот образ. Но самое главное, что может дать этот день, — любовь и радость. Постарайтесь провести это время весело. У славянских и западно-европейских народов отголосками этого праздника являются Масленица и череда весенних карнавалов. Обычно праздник занимает несколько дней до и несколько после самого равноденствия. Во многих местах традиционным угощением является пища округлой формы: лепёшки и яйца, в Японии — красные рисовые колобки, а у славян, конечно же, блины. Это подчёркивает особую солнечную природу данного времени, а яйцо символизирует зарождение нового этапа жизни. Это магическое время, время знаков, символов, примет. Замечайте всё, что происходит вокруг. Через символы можно понять себя и своё будущее. В это время нужно контролировать свои мысли, направляя сознание на то, что вы желаете реализовать. Мысли, грёзы, фантазии, мечты — всё задуманное в эти мгновения может воплотиться в реальности в течение года. Это дни Силы, подразумевающие прилив определённых энергий на землю, причиной чему является то или иное положение Солнца, Луны и других светил. Славяне знали, что жизнь в гармонии с природными циклами помогает приблизиться к природным процессам, даёт силы для духовного и физического совершенствования.

РАВНОДЕНСТВИЕ

**■ Александр Свириденко**
(Пересвет)

ППР Ведруссия, Краснодарский край

Введение

Устав партии писался, как я уже заметил в предыдущей статье («РЗ» № 2, 2020 г.), в неимоверно короткие сроки и, насколько мне известно, практически одним человеком! И как следствие этого, мы имеем очень примерный, порой противоречащий здравому смыслу документ.

Да, его нужно исправлять! Хотя бы для того, чтобы проводить собрания, не боясь, что из-за несовершенства этого документа любое его решение можно оспорить. Да, его необходимо менять, потому как в приоритете стояла возможность регистрации в Минюсте, а не разработка структуры «Родной партии» как таковой.

И в настоящее время этот процесс идёт, Устав пытаются придумать несколько инициативных групп. Придумать, потому как предлагаются либо набор поправок, либо пункты и статьи стандартного Устава, переписанные в видении участников этой группы.

В моём понимании сотворение этого документа — это глубокий, командный труд, где в одной связке действуют профессионалы и простые роднопартийцы, дабы не потерять баланс между духовным и материальным. Добавлю, что это просто колоссальный труд! Написание одной страницы подобного рода документов, даже с имеющимся шаблоном, уходит 3–4 часа вдумчивой работы, а с вычиткой и правками и того больше.

Но главное — не в написании Устава как такового. Главное — в понимании этой команды (инициативной группой) той самой структуры партии.

Из чего она состоит? Какие фундаментальные принципы в неё заложены? Как взаимодействуют все шестерёнки и винтики в этом большом и серьёзном механизме? Вот что необходимо определить в первую очередь. Как портному нужна выкройка, инженеру — чертёж, так и партии необходима структура, тот образ, по которому и будет строиться вся модель «Родной партии», партии нового типа.

Почему я об этом пишу? По моему глубокоубеждению, партия — это инструмент в руках поселенцев. Инструмент для достижения поставленной перед Движением ближайшей цели — принятие Закона о Родовых поместьях! Но и принятый Закон станет инструментом для достижения более далёких и воистину глобальных целей, которые заложены Анастасией.

Поэтому структура должна быть обсуждена и одобрена поселенцами в различных регионах. Да-да, я не ошибся! Именно поселенцами. Потому как именно интересы поселенцев представляет партия, и структура партии должна быть такой, чтобы учитывался голос каждого. Лично ли, через представителей (десятники, сотники и пр.), но каждого. Пото-

И всё-таки о партии...

му как главный в этой цепочке — создатель Родового поместья, его интересы и интересы его Рода обязательно представлять партия!

Первый уровень

Начнём с того, что определим, что же в нашей структуре должно быть незыблемо.

Я считаю, что это:

- **коллегиальность руководящего органа** любого уровня, то есть решение принимает не один человек (директор, председатель и пр.), а Совет. И отвечает

проживания такая группа обладает мобильностью действий и оперативностью принятия решений.

Решения принимаются единогласно (идеальный вариант) либо с большим процентом (например, не ниже 80–90% голосов «за»). Причём в век цифровизации необходимо использовать все возможности максимального присутствия на собрании, вернее, учёта мнений каждого участника группы. Принцип голосования: один человек — один голос. Без права передоверия. Присутствие на партийном собрании — святая обязан-

ность, когда очередь доходит до участника, по сути своей, ведомого, пассивного, потому как нет в этих должностях привилегий, а есть только обязанности и непомерная ответственность за взятую ношу. Исходя из изложенного выше, должности, обеспечивающие организацию взаимодействия и текущей деятельности ячейки, всё-таки выборные! Можно ограничить выборность двумя-тремя сроками подряд для некой ротации.

Итак, разберёмся, кто есть кто в ячейке. Сразу хочу отметить, что главенствования среди этих долж-

пока так) — получение финансирования на более крупные проекты, разработанные ячейкой и утверждённые на федеральном уровне.

Часть средств, привлечённых самой ячейкой (обычно «десятина»), отправляется на покрытие расходов Центрального аппарата в качестве целевого взноса. Это ни в коем случае не снимает обязанности с самого аппарата о привлечении финансирования на своём уровне.

Представительство. Обычно, выбирая старшину в коллегиальном органе управления, мы ориентируемся на человека, имеющего хорошие организаторские способности и хозяйственную жилку. Но в политической работе и для общения с официальными лицами администраций и госучреждений таких способностей может не хватить. И поэтому лучше выбрать **представителя**, обладающего отчётливой, членораздельной, поставленной речью, способного вести диалог даже при полном нежелании оппонента.

Его основная задача — представлять интересы партийной ячейки вовне, то есть в партийной структуре следующего уровня, в органах власти, в органах управления поселения и прочем. В небольших структурах партии, как ячейка, эти две должности вполне могут совмещаться, но когда у старшины появляется много работы внутри группы, то лучше две эти ипостаси разделить.

Теперь внимание! **Представитель ячейки — это не кто иной, как член координационного Совета следующего уровня** местного отделения (сельского, городского), а при его отсутствии — регионального, **без каких-либо выборов и утверждений свыше!**

То есть мы выполняем федеральное законодательство, обязывающее нас избирать руководящие органы, и в то же время проводим в жизнь представительский способ управления.

Основные параметры и организация первичной ячейки партии изложены.

Кто-то скажет: надо было с членства начинать. Мол, кто такой член партии, что он обязан и какие у него права? Размышления свои об этом напишу позже, отдельной статьёй. Сейчас всё-таки о структуре «Родной партии».

Вступать в партию нужно, потому что на сегодняшний день это тот реальный инструмент, с помощью которого возможно решить поставленную задачу — принять закон о Родовых поместьях. Поэтому и рассказываю, что это за чудо такое — партия.

Ещё один довод, почему статья о партийной структуре в газете поселенцев. Просто я уверен, что эта структура подходит для организации взаимодействия в любом поселении!! Малом или не очень, разбитом на отдельные поляны или существующем как Союз нескольких Поселений. Это вполне рабочая схема, частично опробованная не в одном Поселении.

Продолжение следует.

От редакции. Если у кого-то есть что обсудить или предложить по этой теме, автора можно найти в группе в ВКонтате: <https://vk.com/PERESVET741>



за принятое решение и его исполнение Совет — коллегиальный орган управления. Законодатель это допускает;

- **разделение денег и власти.** Тут, я думаю, понятно и без объяснений;

- **представительство в органах управления,** а не их выборность. Любая группа, конечно же, выбирает того человека, кто будет представлять её интересы и озвучивать принятое решение вовне. Но Совет следующего уровня не выбирается, в него входят все представители групп априори. В этом и заключается представление голоса каждого.

Структура партии должна определять в первую очередь организационно-штатную структуру **первичных ячеек**, сельских и городских отделений, всё вплоть до Регионального отделения. Остальное уже прилагательное, потому как основная партийная работа ведётся в регионах нашей необъятной Родины!

Моё мнение такое: структура должна быть простая и запоминаться практически влёт!

Первичная ячейка

Первичная ячейка (десятька) — это группа единомышленников из 5–12 человек, как можно плотнее сосредоточенных территориально. Это границы поселения (поляны в поселении) плюс населённый пункт, расположенный в непосредственной близости. Численность — не статичное значение, оно может варьироваться в зависимости от индивидуальных условий проживания членов партии.

Взаимодействие. Руководящий орган в любом случае должен быть коллегиальным. По моему, этот факт неоспоримый, исходя из нашего стремления прийти к некой форме Вечевого взаимодействия. Так вот, коллегиальный орган управления ячейки — это сама первичная ячейка, то есть все решения в ней принимаются общим собранием ячейки. Ввиду малочисленности и компактности

каждого члена партии.

Ячейка руководствуется в своей жизни Сводом правил (неким подобием Покоя Рода), который определяет как отношение к идее и устремлениям Движения «ЗКР», так и отношения внутри группы. Устав лишь определяет ключевые моменты системной партии: членство, порядок проведения выборов, избрания кандидатов на выборы и делегатов съезда, хотя и положения Свода правил могут быть интегрированы в Устав.

Свод правил безоговорочно подписывает каждый член партии при вступлении в её ряды.

Единый Свод правил может быть дополнен некими постулатами, применимыми в связи с территориальными особенностями проживания, но только дополнен! Основной вектор должен быть один.

Ещё раз повторюсь: коллегиальный орган управления ячейки — это сама первичная ячейка!

Организация. Обычная практика обычного проживания людей в разное время и в различных формах, как правило, ограничивалась тремя должностями в управлении: старшина (старейшина, координатор, председатель...), казначей (кассир, финансист...) и представитель (глашатай, парламентёр...).

Выборность внутри ячейки.

Все должностные лица выбираются, как правило, на два года, и все они выбираются только **единогласно (!)**, с возможностью переизбрания в любой момент времени. Причины могут быть разные: от семейных обстоятельств до утраты доверия. Это даёт возможность отзыва представителей любого уровня по более простой процедуре, чем громоздкие, существующие сейчас.

И ещё. Природная норма рождения «активных» людей составляет около 10% по отношению ко всему населению, отсюда вывод:

Руководство ячейкой «по очереди» обычно приводит к провалу в работе, а ещё хуже к падению

своим направлением, а при обсуждении и принятии решений на собрании, голоса у всех одинаковые.

Старшина (старейшина) — человек, обладающий наибольшей степенью доверия у группы. На нём лежат общая организация работы группы, решение внутренних конфликтов, организация системы оповещения и оперативного доведения информации до участников группы (читай — членов партии).

Далее внедряем ещё один постулат — **разделение денег и власти!** Этот принцип тоже неоспоримый (проверено на опыте не одного поселения), и дедушка Анастасии тоже говорил об этом.

Работает это так: за сбор, хранение, учёт и отчётность финансов отвечает казначей. Основание для выдачи денежных средств — решение ячейки (официальное, то есть в протоколе) о сумме и цели расходования средств. Решение принимается, исходя из представленной сметы, которую, собственно, и утверждает ячейка. Казначей выдаёт под роспись средства ответственному за выполнение цели (причём это не обязательно координатор), и через обозначенный срок происходит обязательный отчёт ответственного лица перед ячейкой. Документы о расходовании передаются казначею перед отчётом. Средства на текущие мелкие расходы старшине выдаются также по решению ячейки на определённый срок с последующим отчётом и сдачей документов казначею.

Отчёт самого казначея перед ячейкой обязателен, периодичность отчётов (ежемесячная оперативнее всего) определяется решением ячейки.

Финансирование. Неотъемлемой частью работы партийной ячейки является организация её финансирования. И здесь все способы хороши: от членских и целевых взносов до привлечения инвесторов и меценатов, а при финансовых возможностях Центрального аппарата партии (назовём это



Новой деревне быть!

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2019 года за подписью Д. Медведева присвоено наименование деревне, образованной в Удмуртской Республике, в Красногорском районе, — Родники.

Днём рождения своей деревни жители считают дату 9 августа 2002 года. Именно в этот год был построен первый дом в деревне, а жителями стала семья Мясниковых — Александра Ивановна, Валентин Николаевич и их сын Александр. Они начали строительство своего дома ещё в 2001 году. В 2004 году стали строиться и другие жилые дома в деревне.

На сегодняшний день в деревне 19 домов, в стадии строительства ещё 1 дом и 3 домика для летнего проживания. Постоянно проживают 15 человек, а летом в деревне можно насчитать до 50 человек.

Люди здесь живут очень энергичные, творческие, трудолюбивые, настойчивые, готовые свершить грандиозные планы, в которых много разных мероприятий. Одно из главных — праздник «День Рода», планируемый провести в августе этого года.

Пожелаем жителям деревни Родники успехов в осуществлении всех планов!



Пояснительная записка к проекту костромской Программы «Родной партии»

Чтобы обустроить свою жизнь и жизнь потомков, каждый должен знать следующее.

1. В настоящее время антропогенная нагрузка на биосферу превышает допустимую в 10 раз. Это вычислено группой российских учёных на основании теории биотической регуляции окружающей среды («Экологические проблемы: что происходит, кто виноват и что делать?» Ю. М. Арский, В. И. Данилов-Данильян и др., 1997. — Москва) и принято мировым сообществом учёных.

Следовательно, чтобы избежать экологической катастрофы, надо уменьшить эту антропогенную нагрузку в 10 раз.

Это невозможно сделать в рамках индустриального или технократического рыночного устройства общества с порождённым им неограниченным материальным потреблением, жизнью в мегаполисах и крупных городах.

Механизированные и химизированные системы сельского хо-

зяйства на больших полях приводят к истощению гумуса почв и соответствующему снижению их плодородия до недопустимого предела, из-за чего снижаются урожаи сельскохозяйственных культур, что приводит к критическому дефициту продовольствия. Это подтверждено ведущими почвоведомы мира.

Если человечество на основании этих знаний не перестроит свой образ жизни, то биосфера, как живой организм, во власти которой человечество находится как подсистема, сама природными механизмами, такими, как резкое изменение климата, новые вирусные болезни, сократит человечество и в первую очередь население крупных городов, как наиболее хрупкие структуры жизнеобеспечения.

Появившееся новое направление жизни людей — поселения Родовых поместий и экоселения с одновременным расселением населения из крупных городов и сокращением промышлен-

ности до рациональных пределов выправит такое катастрофическое положение. Только оно приведёт к уменьшению разрушения природы с вхождением человечества в рамки необходимой антропогенной нагрузки на биосферу и оздоровлению её со стабилизацией климата и параметров атмосферы, гидросферы и литосферы. Как известно по общепринятой концепции Родового поместья, от 1/3 до 1/2 участка отводится продуктивным лесным культурам и биоразнообразию, что увеличит общие площади лесов и видов растительного и животного мира.

Такое устройство человеческого цивилизации мы назвали ноосферным (разумным) аграрным духовным обществом (общинной) (аббр. НАДО), статьи на эту тему были опубликованы в ряде газет и журналов, с 1998 года сделаны доклады на научно-практических конференциях.

Расшифрую кратко такое устройство человеческой цивилизации.

Благодарность из Благодати

Здравия всем читателям газеты «Родовая Земля»!

От имени жителей поселения Благодать, что в Ярославской области, хочу выразить благодарность семье Александра Фёдоровича Донцова из поселения Ростов Ростовской области за ценные продукты, которые поставляют они в наш край рискованного земледелия!

За год мы уже сделали три большие закупки и очень довольны высококачественным мёдом, вкусными орехами, фирменным квасом на чёрной бузине, натуральными маслами, вялеными арбузами, дынями, вареньями и солениями.

В этом году мы попробовали четыре вида масел холодного от-

жима, которые Александр Донцов изготавливает из добротного сырья на домашних прессах, — льняное, тыквенное, кедровое и грецкого ореха. Все масла сделаны с большой любовью и получили положительные отзывы поселенцев.

От всей души желаем Александру Донцову и его трудолюбивой семье здоровья, процветания поместьем и радости в каждом дне!

От редакции. Полный список предлагаемых Александром Донцовым товаров — в Ярмарке, на с. 30 газеты «Родовая Земля». Добро пожаловать!

С уважением

Наталья МОЛЧАНОВА,

организатор закупок поселения Благодать, Ярославская обл.

Приглашаем к себе в экоусадьбу

Приглашаем к себе в деревню Ставотино (Лужский район Ленинградской области, 200 км на юго-запад от Санкт-Петербурга) желающих перебраться жить и работать на природе.

В течение 20 лет мы с мужем стремились построить достойную инфраструктуру для жизни и работы на земле. И построили. Сейчас у нас есть два дома, баня, душевая, теплица, скважина, электричество, дома с горячей водой. Здание бывшего клуба 150 м² (два этажа) также относится к нам.

Наша тема — биодинамическое земледелие (органически чистое выращивание овощей). Сейчас у нас 5 га земли с/х назначения и 0,5 га — для жилых построек.

Все эти годы мы проводили лагеря для школьников, для детей из малообеспеченных семей, ежегодные семинары по биодинамическому земледелию, выращивали здоровые овощи.

Преимущества нашей экоусадьбы:

- в 3 км от нашей деревни есть озеро Залустежское, которое с нетерпением ждёт рыбаков;
- место окружено грибными и ягодными лесами;
- наличие школы и детского сада в ближайшей деревне;
- есть покрытие сотовой связью;
- к нам ходит общественный

транспорт из города.

Да, вот ещё что. Разумеется, проживание бесплатное. Будущие отношения строятся на партнёрских началах.

И мы — члены Союза экоселений России.

Требования к будущим партнёрам традиционные — без всякого разного вредного в общечеловеческом понимании!

Предпочтение семьям с детьми.

Если есть желание попробовать свои силы на новом поприще, в новом формате или вы знаете людей, которые давно ищут такую возможность, пишите на страницу в ВКонтакте Ирине Беляковой — <https://vk.com/irinabeliakova>.

Ленинградская область, д. Ставотино



рактические жизни и быта. Но какое-то максимально возможное, конкретное описание общества и устройства страны, а также механизмы его осуществления «Родная партия» должна предложить населению страны в качестве стратегической цели народа. Ведь «Родная партия» претендует быть народной. Такого описания справедливого устройства России ждёт народ.

Часто среди народа и политиков мы слышим вопрос: «Куда, к какому устройству общества и государства идти стране?» Концепция НАДО отвечает на этот вопрос, предлагает основные пути достижения такого общества. Она изложена в проекте костромской Программы «Родной партии», разослана в региональные отделения «Родной партии». Прошу поддержать этот проект программы.

Владимир СИМОНОВ, соавтор проекта программы

г. Кострома

Эл. адрес: imon200448@mail.ru

**Выступление Мегре
онлайн 12.01.2020 г.**

Картина, конечно, удручающая, несмотря на ухоженный внешний вид В. Н. Мегре, что вполне позволяют современные технологии при наличии материальных средств. Глядя на него, возникают ассоциации со старым, тухлявым домом, который подшаманили для продажи: подправили, подкрасили, вставили пластиковые окна; да только не хранит этот дом больше тепла, а всё больше забирает на своё содержание, да и дух не тот — смердящий. И это в очередной раз подтверждает, что жизнь купить нельзя.

Большой задел ему дала Анастасия, подлечив тело и тем самым продлив жизнь; своего рода аванс на будущее, ведь это время можно использовать на осознание. Но, увы, что говорил 20 лет назад, то и сейчас. Внутри — пустой. Энергетической поддержки нет и давно, а сам ничего для себя за это время, кроме денег, не сделал. Видимо, он так ничего толком и не понял, не осознал.

Всё сделала Анастасия, всё, что смогла, и даже больше, чем надо: и рукой его водила, чтобы книгу написал, и людей отзывчивых, сердечных подводила, чтобы помогали, и самого вела, как ребёнка, за ручку. Всю себя отдала, порой рискуя своей жизнью, чтобы он хоть что-то осознал и изменил свой образ жизни. Но напрасно, всё впустую: как был потребителем, так им и остался, при этом твёрдо убеждён, что это является основным его достоинством, — настолько извращено его мышление.

Прокатился на её энергиях, потратил их на свои меркантильные нужды, а до Родовых поместий ему и дела нет, он и не знает, что там творится, да и слышать людей не желает, дальше своего рублёвского окружения не видит. Люди, поверив в идею, в землянки зарылись, от благ цивилизации отказались, у многих распались семьи, не то что друг с другом в так называемых поместьях отношения не могут построить, но и с собой-то сладить не получается. А он предлагает следующую встречу для обсуждения на Кипре провести.

Ни на один заданный вопрос по существу не ответил, хотя в его книгах есть все ответы. Такое впечатление, что всё из его памяти стёрлось, как и название вновь выпущенной книги — «Анастасия» — уже стёрлось после первого прочтения! Это показывает его истинное отношение, раскрывает его суть. Первая книжка, выпущенная простой типографией, у нас до сих пор жива, хоть и читана-перечитана, потому что на энергиях Анастасии. А говорит о предпринимателях с чистыми помыслами, одни слова, на деле — обратное. Нетрудно догадаться, какая продукция, какого качества у таких предпринимателей. Что они могут вложить, кроме упаковки? Сколько же можно наживать друг на друге, грабить свою страну, убивать природу, да теперь ещё и с «чистыми помыслами»?!

**Важность
чистых помыслов**

Да, не быть В. Н. Мегре самым богатым и знаменитым, как ни помогала бы Анастасия в осуществ-

От редакции. Обычно мы стараемся не публиковать письма читателей в такой эмоциональной манере. Но сейчас решили оставить всё в авторской редакции, так как «соль» тут — не критика конкретных людей, а размышление о нашем Движении вообще. Надеемся, что и читателям удастся посмотреть на то, что «за деревьями».

Sic transit gloria mundi*

влении его желания, уж слишком много препятствий тому в нём самом. А мог бы стать, тем самым помочь и другим. Если бы помыслы были чисты, то есть шли от Естества — Мудрости, Воли, Веры, Вдохновения, Радости, Надежды и других проявлений энергии Любви, а не от стремления возвыситься над другими, подмять под себя, что проследивается во многих его словах и поступках, желания властвовать, что исходит от страха и алчности, ибо только внутренний страх и собственная несостоятельность заставляют поработить другого. Отсюда и создание «Родной партии» (которая, к счастью, не состоялась). Ведь дедушка всё рассказал, предоставив выбор каждому по состоянию его сознания из двух вариантов (своего рода тест, проверка): либо я сам себе партия, то есть самодостаточный, либо иди во власть, будь рабом своих несовершенств. И о власти всё было сказано — насилие, стяжательство и рабство; и о тех, кто во власти, — высокомерные безумцы, марионетки, которыми управляют те, кто за ними стоит. Злятся и критикуют Мегре те, кто пошёл вместе с ним создавать партию, кого повели те же подобию, а его обвиняют, чтобы оправдать себя, перекладывая ответственность за свои поступки на него.

Также не быть В. Н. и писателем. Для этого нужны не материальные накопления, а душевные, ведь писатель — это интеллектуал и аналитик, а прежде всего проводник мысли творящей, что без соединения с разумом невозможно. И этому нужно учиться, а также трудиться над собой, менять образ жизни. Только и требовалось от него, что записать всё сказанное Анастасией в той последовательности, как она говорила, как текли энергии. Это очень важный момент, на который она обратила его внимание, ибо это процесс воплощения мысли, то есть материализации материи, который был им прерван, переименован, извращён, что и проследивается в текстах книг. Часть информации сокрыл из своих корыстных, меркантильных интересов, а также не всё написал, посчитав, что другие, как и он, ничего не поймут, не поверят, — высокомерие возобладало. Так же и сейчас считает, иначе бы уже написал за это долгое время. Но уже не напишет, без энергетической поддержки не сможет. А мог бы, если бы проявил волю, одолел гордыню, о которой не раз его предупреждала Анастасия, и тогда многое сегодня было бы по-другому. Но опять же — увы! Когда есть деньги, человеку

кажется, что у него есть всё и даже разум.

Все его фантазии о монахе Феодорите — от жалости к себе и от страха признания в том, что близкие любят не его самого, какой есть, а его «успех», вот он и вынужден имитировать этот «успех», скрывая даже от себя то, что на самом деле. Ведь он признавался, что семья отвернулась в тяжёлое для него время в денежном отношении. Получается, что он покупает любовь дочери, внуков, уважение зятя, прикрываясь иллюзией того, что делает для них мир лучше.

Любовь в денежном эквиваленте — критерий нашего времени, болезнь нашего общества. Ущемлённые внутренне, стараемся наверстать внешне. Это сколько же нужно зарабатывать любящему папаше и как зарабатывать, чтобы его чадо являлось свидетельством того, что он успешен? Квартиры, машины, отдых на других континентах, обучение за границей, дорогие подарки — всё предоставлено едва подростку чаду, и это показатель успешности родителей, а заодно и любви. И дети, привыкшие уже к одному, не принимают другого. Когда вдруг заканчиваются у родителей деньги, кончается и любовь у детей, начинаются претензии, требования, обвинения, обиды, вымогательство, воровство и прочее, ведь они не знают, чего стоят папин мнимый успех и их беззаботное существование. Когда подрастают, становятся либо продолжателями дела отцов (такими же «успешными»), либо садятся на шею своим родителям до самой старости ввиду своей несостоятельности. Вот такой взаимобман.

И тянется это из поколения в поколение, то есть передаются не только материальные накопления, но и энергетические — тот комплекс энергий, который формируется, наращивается и идёт от предков к потомкам. Качество же этих энергий говорит само за себя. Как правило, такие всегда во власти, у руля. Вот и современные предприниматели-бизнесмены, в ещё не забытые советские времена называвшиеся спекулянтами, «купи-продай», — это результат ущербности личности, которая не способна ничего произвести сама, а только может воспользоваться чьим-то трудом, умом, жизненными энергиями в целях своего обогащения.

Не напрасно Анастасия чертила на песке кружочки — трудовые коллективы — и ставила в них точки — руководителей, объясняя, насколько зависит жизнь коллектива от руководителя, от

того, какой он. Поэтому и настаивала, чтобы её избранник изменил образ жизни, так как дело, за которое он взялся, поведёт миллионы, а для этого ни много ни мало нужно изменить мировоззрение. Это касается каждого из нас, ведь от каждого зависит микроклимат в семье, от каждой семьи зависит обстановка в стране, от взаимодействия между странами — климат на планете. А всё начинается с самого себя. Что можно сказать о самом движении «ЗКР», если во главе его стоит деградирующая сущность, узко мыслящая, поглощённая своими меркантильными интересами и использующая для этого всех и всё? Как-то один знаковый, тоже предприниматель, сказал, оправдывая действия В. Мегре: «А что вы хотели? Анастасия — его бренд» (кстати, он сам после «успешного бизнеса» остался без всего: имущества и семьи).

Энергии наших предков

Родовое поместье, родовая земля, родовая книга, праздник Рода. Произносим сочетания этих слов, а значения не знаем, поэтому не понимаем и предназначения сего. А значит, все наши действия формальны, то есть мы создаём форму без содержания: не вдохновляем фотографии с правильно нарезанными уделами земли и лицами людей даже на праздниках, нет в них наполненности, жизни, и это наблюдается уже много лет. Праздники устраивались либо продолжателями дела отцов (такими же «успешными»), либо садятся на шею своим родителям до самой старости ввиду своей несостоятельности. Вот такой взаимобман.

Мы не восстановим родовую память, не сохраним свой Род и не продлим его, рождая детей в этих поместьях, потому что не осознаём, что Род — это не умершие родственники, не память о них, запечатлённая на фото, или даже сделанная запись в Родовой книге. Род — это энергии наших предков, которые мы носим в себе и из которых состоим. Мы и есть та точка в пространстве, через которую способны проявиться энергии Рода, в этом и состоит наше предназначение, каждого из нас по состоянию нашего сознания.

Чтобы эти энергии проявились, и нужно создавать Пространство Любви. Для этого необходимо познать и раскрыть в себе энергию Любви, для чего следует вернуться к нравственности или к естеству, то есть восстановить в себе нравственно-энергетический ком-

плекс. Чтобы вернуться к нравственности, следует избавиться от психоинформационной зависимости — психических энергий, названных тёмными силами. Именно они, «тёмные силы» или психические энергии, искажают действительные мысли, поэтому не может проявиться мечта, воплотиться то, что помыслено. И мы всецело зависим от информации, навязанной нам извне. Подтверждением тому и показательным примером является сам В. Н. Мегре, оказавшийся заложником и одновременно жертвой своих собственных пороков, возведённых в достоинства. Какие же энергии для продолжения какого Рода могут через нас проявиться, если мы утратили связь не только со своим Родом, а значит, с Вселенским Разумом, но и с самим собой?! И Жизнь более не является Светом Человеков, она обратилась во мрак и хаос, а мы мним, что процветаем и развиваемся, не желая видеть, что на самом деле деградируем и самоуничтожаемся!

**Через осознание —
к разумности**

Мы все допускаем ошибки, на ошибках учимся. И чтобы исправить ошибку, а значит изменить ситуацию, нужно её увидеть и признать. Все видят, что происходит с другими, но никто не желает признавать, что то же самое происходит и с ним, только в другой форме, поэтому снисходительно, лояльно относится к недостаткам — проявлениям «тёмных сил» — другого. Можно сколько угодно осуждать В. Н. Мегре и в той же степени оправдывать его, это не приведёт ни к какому результату. Важно осознавать происходящее! Только через осознание мы можем вернуться к разумности, иначе нас всех ожидает печальная история — доживающее тело при деградирующем сознании.

Анастасия сделала своё дело, завершила свою миссию — провела энергии-знания наших предков, чтобы мы воспользовались ими для сотворения своего будущего. А кто и как принял эти энергии, зависит от степени осознанности, уровня развития сознания и, что немаловажно, устремлённости самого человека, а также от чистоты помыслов, то есть нашей внутренней чистоты, или нравственно-этической составляющей, которая в настоящее время в созданных нами условиях практически не имеет возможности проявиться.

В новой книге «Анастасия» есть дополнительная глава «Ночная гостья», где, начиная со слов: «...Не всё гладко, как ты хотела, Анастасия, происходит с Родовыми поместьями», изложена очень важная, но на десять лет запоздавшая информация. В ней сказано (хотя опять же разорвано) о том, кто такие ОНИ, что «последовательность ИХ действий не всяк способен сразу оценить», что «у всех по-разному происходит становление жизни в новых поселениях, и впервые никто не мешал народным изысканиям» (и не мешал бы, если бы мы сами, ничего ещё не сделав значимого, не заявляли бы о своей значимости), что «сложить такую ситуацию только Они могли». Что «Великая энергия вселенская совместно с душами людскими облик Земли прекрасной создаёт, не понимающим в процесс вмешаться не даёт и выбирает, но не правителем, а сотворцов». И что «ОНИ решения людского ждут». И когда будет завершён процесс

* Sic transit gloria mundi (пер. с лат. — «Так проходит мирская слава»).



сотворения закона о Родовых поместьях, только «тогда и власть его признает», то есть ей, власти, ничего не останется сделать, как принять этот закон, то есть то, что уже сотворено и пошло на материализацию, ведь власть имущие не творцы, а исполнители. Чего не произошло, поскольку большинство пошло технократическим путём, ведомое подобиями, прямоком во власть за своим предводителем. Одна надежда на то, что ОНИ это предусмотрели. Быть может, это шествие антиразума отвлекло от истинных творцов, которые, не заявляя о себе, делали своё дело?

Что же происходит сейчас? Сейчас искусственно поддерживается идея о создании Родовых поместий как самим В. Н. Мегре (ради своего бизнеса), так и теми, чьи интересы не совсем соответствуют этой идее. Много кто оставил начатое, кто-то ещё держится, но сник, устал от трудностей, неразберихи и многочисленных вопросов, на которые не может найти ответы. Есть, конечно, и те, кто устроился и обустроился, нашёл себе применение и потихоньку-помаленьку, осмысливая, осознавая, продолжает начатое. Таких мало, но они есть. Основная масса — это всё же разочаровавшиеся в идее. И это результат нарушенной последовательности в изложении сказанного Анастасией и не полностью выданной информации. Это всё равно, что, ну, например, приобрести машину в полусобранном виде, да ещё с недостающими деталями. А ещё это результат нашего нежелания думать, осмысливать происходящее самим, отсутствие веры в себя, породившее рабскую привычку жить по указке сверху, а значит, надеяться на кого-то, тем самым перекладывая ответственность за свою жизнь на этого кого-то. Отсюда и все разочарования. Каждый сам для себя должен творить свою жизнь, а не жить за счёт других или быть источником жизненных энергий для других.

Ещё в 2004 году автор «Развитие мыслей Анастасии» В. П. Михайлов предупреждал, что своей поспешностью и преждевременностью мы погубим идею Анастасии, и ещё много чего сказано во вспомогательном материале к серии «ЗКР» — «Рождённые Сибирью», который раскрывает не только допущенные ошибки, но и показывает выход из создавшегося положения. Сегодня осознавшим происходящее не остаётся ничего, как начать всё заново, а значит, с осмысления изречений Анастасии. Да, трудно будет собрать и склеить разбитую чашу, ещё и недостающие фрагменты смастерить самим, то есть собрать и выстроить в логическую цепь все звуки, а утраченные воссоздать, чтобы вновь зазвучала песнь. Но человеку дан Разум, чтобы развёртывать, развивать мысль.

Вот пусть каждый и попробует развить, а значит, продолжить мысли Анастасии для себя, своего будущего. Ведь основной смысл идеи понятен — возвращение человека к своим истокам, то есть осознание своей сути и возвращение своих возможностей человека-творца. И Родовое поместье, как естественная и прекрасная форма жизни на нашей планете, этому будет способствовать. Желаю всем крепости духа и смелости признания.

Елена Геннадьевна МИХАЙЛОВА
Красноярский край

Дорога к празднику

Недavno в нашу почту пришёл вопрос: «Что делать, если в душе нет праздника?» Недолго думая, погрузился в медитацию, представить это состояние мне нетрудно, ведь такая пёстрая жизнь позади.

И привиделась мне развилка дорог, прямо как у богатых. Несчастными они, конечно, быть не могли по определению, с Богом-то в душе всегда всё понятно и празднично. А на развилке надпись наказывала: «Налево пойдёшь — к своим пойдёшь, прямо пойдёшь — мудрецов найдёшь, направо пойдёшь — с весельем цветёшь».

Ну, думаю, не до веселья мне сейчас, со своей кислой рожей только другим праздник испорчу. А вот к своим — в самый раз, будем друг другу душу изливаться, может, полегчает. А дорога та вся усеяна своими. Каждый норовит выплакаться, и все чего-то ищут. Кто

потерянные кошельки, кто в глаза заглядывает — не тот ли, который осчастливит, другие скручивают по рукам и ногам — работай, ты же обязан. Душно стало, и голова закружилась. А несчастные подступали всё ближе. Одни кричали, другие лстыиво замуркивали, а если ничто не помогало, то и сковородкой по голове попадало. И понял я свою ошибку: не ценил прежнюю жизнь, не ту дорогу выбрал. Стал кое-как уносить ноги.

Отдышался на развилке и — к мудрецам. Хожу, ищу скамеечку со старцами, они, конечно, всё знают. Только вокруг одна ребятня: бегают, играют, визжат от удовольствия. И любая-то погода им ничпоём, и всему-то они рады. Подходят с улыбочкой, шлёп по «пятой точке» — дядя, догони. О, это я люблю! Пропотел, бегаю, и так хорошо стало! Стал вспоминать своё детство. А ведь правда, сколько радости доставляла какая-нибудь грязная лужа! А потом как

захотелось учиться музыке, часами разучивал гаммы на классической гитаре и не думал, что это может быть нудным. И лук тогда был горьким, а значит, несъедобным, и ненужные знания вызывали раздражение, зато природа так и манила, так хотелось её познать! Незаметно среди этих маленьких мудрецов и я вроде встрепенулся, захотелось на ту, последнюю дорожку.

Веселье где-то пряталось. Но вот стали попадаться счастливые лица. И что же они такое необычное делают, что им так хорошо? Вроде ничего особенного: кто в земле ковыряется, кто терема строит, кто детей учит, кто по лесным тропам туристов водит — много разных творцов повидал. И понял, что главное — не что делать, а как. И ещё важно найти своё, вспомнить, какое увлечение особенно радовало, да так, что никакими запретами не оторвать от него.

Подумал: «Это, конечно, всё понятно, так весь в путях, всё всем от меня надо. Может, уже опоздал я сюда?» Сел под ёлочку, пригорюнился.

Прискакал зайчик, увидел меня и молвит (а язык животных в медитативном состоянии легко слышится): «Смотри, какой я свободный и счастливый, а ты, человек, — венец природы, а самое элементарное не понимаешь. Вот тебе и Homo sapiens!» И такой пинок задней лапой дал, что я тут же всё осознал.

Р. С. Перекрёстков на наших дорогах множество, можно и в интернете поискать, а лучше одевайтесь — и вперёд, к празднику. Только потом не забудьте его к себе подальше запрятать и не отдавайте кому попало.

Я же взял с полки Хемингуэя, наугад открыл:

«Каждый год в тебе что-то умирает, когда с деревьев опадают листья, а голые ветки беззащитно качаются на ветру в холодном зимнем свете. Но ты знаешь, что весна обязательно придёт, так же, как ты уверен, что замёрзшая река снова освободится от льда...»

Сергей ПРИХОДЬКО

РП Шамбала, Краснодарский край

Федеральным законом от 18.04.2018 № 77-ФЗ «О внесении изменения в статью 32 Лесного кодекса Российской Федерации» в часть 2 статьи 32 Лесного кодекса Российской Федерации (далее — Лесной кодекс) внесены изменения, в соответствии с которыми валежник отнесён к **недревесным лесным ресурсам**, заготовка и сбор которых осуществляются в соответствии с положениями Лесного кодекса.

Заготовка недревесных лесных ресурсов регламентирована положениями Лесного кодекса, а именно статьёй 32 «Заготовка и сбор недревесных лесных ресурсов» и 33 «Заготовка и сбор гражданами недревесных лесных ресурсов для собственных нужд».

Заготовка и сбор гражданами недревесных лесных ресурсов, за исключением елей и деревьев других хвойных пород для новогодних праздников, для собственных нужд осуществляются в соответствии со статьёй 11 Лесного кодекса, которая устанавливает, что граждане имеют право свободно и бесплатно пребывать в лесах, осуществлять для собственных нужд заготовку и сбор недревесных лесных ресурсов.

При осуществлении вышеуказанной деятельности граждане обязаны соблюдать правила пожарной и санитарной безопасности в лесах, правила лесовосстановления и ухода за лесами.

В соответствии с частью 4 статьи 33 Лесного кодекса порядок заготовки и сбора гражданами недревесных лесных ресурсов для собственных нужд устанавливается законом субъекта Российской Федерации.

К собственным нуждам граждан относятся потребности граждан и членов их семей в лесных ресурсах.

Примеры валежника (изображения №№ 1, 2, 3).

Необходимо обратить внимание, что **сухостой** к валежнику не относится, так же как и порубочные остатки в местах проведения лесосечных работ и незаконных рубок лесных насаждений.

Важно понимать, что сухие, стоящие на корню деревья являются именно сухостоем, а не валежником.

Например, сухостойное дере-



ПАМЯТКА для граждан, осуществляющих заготовку и сбор валежника для собственных нужд

во является мёртвым, но оно продолжает стоять, а не лежать на земле, поэтому под определение валежника такое дерево не подпадает (изображение № 4).

Кроме того, необходимо обратить внимание, что деревья, которые лежат на земле, но не имеют признаков естественного отмирания (имеют зелёную листву или хвою), определять как «мёртвые» не допускается (изображение № 5).

Ветровальные деревья (вывернутые с корневищем) не являются мёртвыми деревьями, хотя они лежат на земле, но могут продолжать жить, расти и даже давать потомство (вегетативное).

Ветровальные и буреломные деревья потенциально являются мёртвыми, необходимо лишь время для того, чтобы проявились признаки усыхания (омертвления) данных деревьев.

К сбору валежника следует отнести всё то, что не требует проведения спиливания, срубания и среза деревьев, кустарников, влекущего отделение ствольной части дерева от корневой системы.

Оставленные на лесосеке срубленные хлысты, брёвна, старые штабели являются собственностью арендатора лесного участка, соответственно забрать такую древесину нельзя (изображения № 6, 7).

Таким образом, для правильного отнесения того или иного дерева (или его части) к валежнику необходимо совмещение в себе **следующих критериев:**

- 1) **дерево или его часть лежит на поверхности земли;**
- 2) **дерево имеет признаки естественного отмирания (является мёртвым);**

3) деревья или их части не расположены в месте проведения лесосечных работ, на них отсутствуют признаки спиливания, срезания или срубания.

К признакам естественного отмирания деревьев следует относить отсутствие на ветвях и вершине хвои и листвы, прекращение сокодвижения, частичное или полное отслоение коры от ствола дерева, изменение цвета древесины (древесина темнеет, приобретает серый, тёмно-коричневый цвет), наличие на древесине ствольной гнили, дупла, трутовых грибов, плесени, мха, присутствие следов заселения стволовыми вредителями (короед, лубоед, усач).

Очень важно отметить, что незнание правильного толкования понятия "валежник" и правил его сбора может привести к административной и даже уголовной ответственности.

Так, за самовольную заготовку древесины сухостойных деревьев либо ветровальных, буреломных, снеговальных, снеголомных деревьев, не являющихся мёртвыми, гражданин может быть привлечён:

- к административной ответственности в соответствии со статьёй 8.28 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях — незаконная рубка, повреждение лесных насаждений или самовольное выкапывание в лесах деревьев, кустарников, лиан;
- к уголовной ответственности в соответствии со статьёй 260 Уголовного кодекса Российской Федерации — незаконная рубка лесных насаждений.

За самовольное присвоение находящейся в лесу древесины, полученной в ходе заготовки либо проведения лесохозяйственных мероприятий, связанных с рубкой деревьев, кустарников и лиан третьими лицами, гражданин может быть привлечён:

- к административной ответственности в соответствии со статьёй 7.27 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях — мелкое хищение;
- к уголовной ответственности в соответствии со статьёй 158 Уголовного кодекса Российской Федерации — кража.

Заготовка валежника может осуществляться в течение всего года.

Предельный объём и габаритные размеры собранного валежника не устанавливаются.

Запрещается заготовка валежника в местах проведения лесосечных работ, на лесосеках, не законченных рубкой, в местах складирования древесины.

При заготовке валежника **допускается** применение ручного инструмента (ручных пил, топоров, бензопил) (изображение 8).

Для заготовки и транспортировки валежника **не допускается** применение специализированной техники (изображение № 9).

При заготовке валежника **не допускается** повреждение почвенного покрова, подроста и молодняка ценных пород, лесных культур.

Ограничение заготовки и сбора гражданами валежника для собственных нужд может устанавливаться в соответствии со статьёй 27 Лесного кодекса.



Хотите — верьте, хотите — проверьте, или Ещё одно мнение о Саврасове, его книгах и школе «Счастье»

Очень внимательно прочитала размышления Тимура Благодарного из Санкт-Петербурга в статье «Школа Счастья или школа несчастья» («Родовая Земля», № 11, 2019 г.) об Александре Саврасове и его книгах из серии «Знания первоисточков». Подобные мнения встречала и ранее, но такой оценки Саврасова, информации, излагаемой им в книгах, Солесводах и Солесловах (доступа в интернет не имею), и людей, которые поверили в слова духов, излагаемые Александром, ну никак не ожидала! Считаю, что Тимур не обладает всей полнотой информации, излагаемой в книгах. Иначе у него бы сложилась иная картина.

Прекрасно понимаю, что среди наших единомышленников также есть люди, которые считают серию книг В. Мегре «Звенящие кедры России» единственным заслуживающим доверия источником истинных знаний. У меня это всегда вызывало недоумение и сожаление. Не понимаю, почему такие нужные для создателей Родовых поместий знания первоисточков отвергаются? Ведь сколько ошибок можно избежать, ознакомившись с этими книгами.

Тимур считает, что ответы духов дольменов содержат в себе один сплошной негатив, который перечёркивает образ и мечту Анастасии. Он утверждает, что после прочтения книг и ответов на вопросы у многих людей появились такие черты характера, как агрессивность, ненависть, высокомерие к «спящим». Лично я считаю, что духи дольменов справедливы. Они, наши предки, Землю для нас сберегли, знания сохранили! Каково им было наблюдать тысячелетиями, как их потомки, деградируя, превращают самую прекрасную планету во Вселенной в зловонную помойку?! Всё вокруг до сих пор продолжают мусорить, считая при этом себя цивилизованными! И не хотят нас оскорбить духи дольменов! Они просто называют всё своими именами. Например, вот так говорит Ургуз (дух женщины, сохранившей знания о том, как рожать и воспитывать детей): «И знайте: мы — люди и не собираемся вам всё время угождать, а будем говорить, как есть. Мы — люди Правды и живём в Праве, а не во лжи. И не понять вам этих слов, ибо сами из лжи состоите» (Солесвод № 4, стр. 108). На мой взгляд, эти

«Вы стоите в самом начале возвращения гармонии и оживления природы, созданной Богом. Конечно, трудно вам увидеть правду, ибо сегодня правду может видеть только живая душа, в коей Бог живёт. И души такие, несмотря ни на что, ещё живут на Земле. Душа такая легко увидит истину, прочитав то, что мы рассказали». (Книга шестая серии «Знания первоисточков» Александра Саврасова, стр. 120.)

«В исканьях приходит прозренья, не сразу взрослеет душа». (Книга первая, стр. 14.)

слова достаточно ярко отражают реальность.

Что касается фанатизма, то это явление присутствует чуть ли не во всех общественных движениях. Оно присуще отдельным личностям, которые оставляют как о себе, так и обо всём Движении не очень приятные впечатления. Такие люди есть и в Движении Родовых поместий. Поняла это из публикаций своей любимой газеты «Родовая Земля», которую читаю уже на протяжении 10 лет.

Из газеты узнаю, как наши единомышленники устраивают свою жизнь на земле. Люди делятся своими проблемами и успехами, размышлениями и советами. Что-то можно взять на заметку, а с чем-то поспорить. Но всё-таки мне кажется, что всех этих людей объединила и сплотила огромная любовь к Земле-Матушке и совместное желание по её оздоровлению. Поэтому, когда читаю уничижительные характеристики в адрес своих единомышленников, мне становится очень грустно.

Особенно от Тимура досталось тем людям, которые на данный момент выбирают в качестве своего основного дела посадки деревьев. По его мнению, эти люди отказываются от создания своего Родового поместья. В дополнение ко всему сказанному автор статьи цитирует чужие мысли о том, что восстановление земли возможно и без вмешательства человека. Спешу с ним не согласиться. Из официальных данных мне известно, что лес вырубается гораздо быстрее, чем восстанавливается. Вот, например, в нашем районе за несколько последних лет было вырублено почти 500 га, а восстановлено естественным образом почти 300 га, искусственным образом почти 200 га (сведения местного лесничества). Как видите, без помощи человека не обошлось.

Очень много вопросов ещё нужно решить в городской среде перед тем, как переехать на зем-

лю. Далеко не каждый имеет возможность приобрести в собственности гектар. Но это не значит, что мы отказались от мечты о Родовом поместье. Мы организуемся и «убираем там, где насорили». Об этом говорила Анастасия. О том же говорят и Духи дольменов, предлагая конкретные варианты этой деятельности. Люди высаживают аллеи и парки, помогают в восстановлении лесов, организуют сбор мусора в городах, очищают от него берега рек и леса, устраивают придомовые территории в городах, проводят экоуроки с детьми с посадкой семян деревьев в горшочки с последующей их высадкой в природе. Я лично знакома с такими людьми. Все мы видим ошибки первопроходцев и делаем определённые выводы.

Нам нужно прийти на землю уже подготовленными. Для этого люди переезжают в деревни, берут участки земли рядом с городами, чтобы учиться жить на земле, понимать её, научиться любить её по-настоящему, чтобы, когда возникнет возможность, они могли создать полноценное Пространство Любви в своём Родовом поместье для своих детей, для своих потомков. И с такими людьми я тоже знакома.

Абсолютно очевидно, что автор не осознаёт, какую роль леса играют в жизни планеты. Может ли Земля ждать ещё 100 лет? Разве не является ответом на этот вопрос нарастающая волна катаклизмов по всей планете: небывалые наводнения, заливающие города, разрушительные ураганы, проснувшиеся вулканы, огромные лесные территории, объятые лесными пожарами, в которых сгорают дотла целые населённые пункты? Деревья — это генетический код Земли. Без лесов планета умрёт. Подробная информация об этом изложена в главе «Что восстановит планету. И в степи росли деревья» в книге № 6 «Светлая Русь и ложный образ».

Я и мои знакомые единомышленники сажаем деревья уже четыре года, в том числе и выращенные на участке из семян. Генетический код Земли начинает работать только тогда, когда высаживаешь с определённым напутствием. Мы всегда сажаем деревья во имя Жизни, Любви и Вечности. Данное пожелание создаёт вокруг себя светлое пространство, тем самым перерабатывая агрессивные энергии и помогая проснуться «спящим» ведрусам.

Пространство Любви... А вы знаете? Я думаю, что сначала мы должны создать его в своём сердце, очистив его от всего наносного, в том числе от гордыни и самомнения. Положа руку на сердце, многие ли могут сказать уверенно, что внутри него живёт настоящая Любовь от Бога-Творца? Ведь От-

ец-Творец отдавал нашим душам всю свою Любовь до последней искорки и даже её себе не оставил! Живём ли мы душой? Общаемся ли с ней? Чувствуем ли её? «Мы проснулись», — говорят некоторые из наших единомышленников. Да не проснулись мы! Мы только-только открываем свои глаза! Души у подавляющего большинства из нас ещё спят. А Любовь — это великая и самая могущественная энергия во Вселенной! Она может прийти только в чистое сердце и в чистое живое пространство, сотворённое осознанными и искренне любящими друг друга мужчиной и женщиной. О том, как создаются Родовые поместья сегодня, можно судить по их плодам. А в качестве плодов мы собираем конфликты, всё чаще случающиеся в поселениях Родовых поместий. В такой ситуации ни о каком Пространстве Любви не может быть и речи. Напрашивается сам собой вывод о том, что построить настоящее Пространство Любви, оказывается, не так-то и просто.

А в школе «Счастье», в её садах и рощах, высаженных с любовью вместе с детьми, и образуется Пространство Любви, которое поддерживает сама Вселенная. Ведь эта школа включает в себя продуманный нашими мудрыми предками комплекс садов и рощ, взаимосвязанный со всеми планетами мироздания, содержащими полный комплекс вселенских энергий, способствующий полноценному развитию всех частей тела и органов чувств маленького человека. К тому же духи дольменов советуют создавать школы рядом с поселениями Родовых поместий. Ведь для таких поселений необходима кардинально новая система образования. Мне кажется, школам «Счастье» вполне по силам решение этой сложной задачи. Мне видится, что школа с таким названием также может привлечь нужные энергии для правильных взаимоотношений между поселенцами: будет меньше конфликтов, всё будет складываться наилучшим образом. (Более подробную информацию о школе «Счастье» можно почерпнуть из книги № 1 серии «Знания первоисточков», глав «Знания про лес, сады и деревья», «Школа Счастье», «Какую роль играют сады для селения», а также из книги № 5, с. 111–126.)

По мнению духов дольменов, книги серии «Звенящие кедры России» — это первая ступень, а вторая ступень — это школы «Счастье». Они очень часто возвращаются к теме создания этих школ и ни слова не говорят о том, что нам нужно откладывать сотворение Родовых поместий! В случае, если нет возможности для создания школы «Счастье», духи советуют пожить с детьми на природе (в

деревне, на даче), сажать там деревья и цветы. По-моему, это гораздо лучше, чем оставаться в городе и сидеть в ожидании лучших времён.

Тимур утверждает: «Мы следуем своим чувствам, своей душе, своему сердцу, своей мечте. Не верим слепо всему написанному, а пытаемся почувствовать собой, где ложь, а где истина». Слова правильные. Так оно и должно быть. Только вокруг слишком много таких людей, у которых можно наблюдать отсутствие здравого смысла и слепую веру. Они тоже уверены, что поступают правильно, и следуют за своим сердцем и душой. Так кто же прав? Думаю, что, действительно, принимать всё на веру, если сердце молчит, не нужно. Как говорится, «доверяй, но проверяй!»

Почитайте книги А. Саврасова, ответы и информацию духов дольменов в «Солесловах» и «Солесводах», убедитесь лично, на чьей стороне правда! Только после того, как вы ознакомитесь с серией «Знания первоисточков» и ответами духов дольменов, с которыми общается Александр, вы узнаете, кто он на самом деле, какие у него предназначение и жизненная программа и почему он не создаёт Родовое поместье и не планирует иметь детей.

В одном согласна с Тимуром: «И наш образ должен устремляться в светлое и концентрироваться только на добре». Нужно создавать образ светлого будущего в мыслях и воплощать его действиями своими ради детей. Нужно каждому решить, как он будет это делать. Способы достижения у каждого свои. Лишь бы помыслы при этом сохранились чистыми и жила в сердце любовь к Земле. Чтоб не корысть и не собственное величие руководили поступками наших единомышленников, а ответственность перед потомками, перед Землёй и Вселенной. Собственно для этого и остались наши мудрые предки на Земле! Они хотят, чтобы мы знали правду о нашей Родине — Руси, России, о наших предках, о том, как нам спасти Землю, помочь её возрождению. Возможно ли это без знаний? Для чего они эти знания сохраняли? Не для того ли, чтобы передать их потомкам?! Они ждут от нас вопросов вот уже 10 000 лет! Что мы можем своим ограниченным умом с 2–3% работающих клеток мозга, со спящей душой, без любви в сердце? Сколько ещё нужно времени, чтобы знания сами к нам пришли, как пишет Тимур: «Через осознание внутреннее, а не через ответы Саврасова?»

Наше будущее — в детях. Именно они изменят мир. А для этого они должны жить в Родовых поместьях и посещать школу «Счастье». Я не понимаю, в чём здесь расхождение с идеями Анастасии? Вижу только подтверждение её идей в словах духов дольменов.

Желаю всем нашим единомышленникам (кто создаёт Родовые поместья и тем, кто ждёт такой возможности) успехов во всех своих делах и начинаниях на благо Земли и наших потомков!

Татьяна АБРАМОВА

Тверская область, Бежецкий район,
деревня Сгубово





Куда направить внимание

Утро 13 февраля 2020 года. Проснулся рано, спать не хотелось, времени до подъёма было достаточно, поэтому решил устремить внимание на создание мыслеобраза, на преобразование запустевшего земельного участка общественных земель 17 га, принадлежащего садоводческому некоммерческому партнёрству «Ведруссия» (далее — Ведруссия), что в Краснодарском крае, где с 2003 г. создаётся поселение из Родовых поместий нового типа.

Немного предыстории

Участок приобрели для развития художественно-народных промыслов и агротуризма. Многие годы ведрусы разрабатывали проекты, чтобы осветить их радостными красками и сделать привлекательными, но появлялись препятствия, и прекрасные мечты оставались нереализованными.

Время шло, государственная поддержка отсутствовала, энтузиазм людей затухал. Канули в Лету существующие проекты, но благо хоть использовалась земля для выпаса коров и лошадей.

В августе 2019 года вернулся в Ведруссию, которую покинул в 2009 году.

Заручившись поддержкой председателя правления Сергея Панькина и ответственного за культурно-просветительский центр «Илюбинка» (далее — Илюбинка) Светослава Балода, взял

искать проекты, но положительного результата не получил, за исключением проекта «Школа счастья» Константина Живноватюка. Он мечтал создать красивый сад на 2 га в пределах 17 га земли будущего парка отдыха и развлечений (далее — парк).

Нашёл эскиз развития Илюбинки (7 га земли) Виталия Пелевина и после общения с Сергеем Бокитко получил рисунок с предложениями развития Илюбинки. Но это другая история, хотя развитие Илюбинки тесно переплетётся с парком.

Гектар земли

В январе 2020 года правление СНП «Ведруссия» рассмотрело моё заявление и приняло предварительное решение предоставить гектар земли в аренду на территории 17 га для воплощения моей давней мечты. Вместе с этим решил воплотить и мечты моих предшественников.

На сегодняшний день поле пустое. Но здесь будет парк.

Финансов у Ведруссии нет и у меня тоже, но есть прекрасный замысел, уверенность и знание, как преобразовать это пространство.

Участвовать в создании общего проекта и его реализации предложил Константину Живноватюку, Ивану Кобезскому, Алёне Гагариной и Евгению Мирончук. Они внесли свои предложения, я разработал первоначальный план, и мы приступили к действиям. Поддержал реализацию наших намерений Светослав Балод.

Погружение в мечту на пороге предрассветной зорьки

Находясь в состоянии расслабления, погрузился в прудутреннее размышление и стал представлять общий проект парка.

Наше садоводство располагается вблизи поселения городского типа Ильский, которое развивалось благодаря добыче нефти, камня (карьер «Медведь гора»), леса и т. д. Поэтому в своём воображаемом проекте определил несколько вкраплений каменных пещер, одна из которых «Ильская» — стоянка первобытного человека» (на окраине посёлка есть место, где обнаружили стоянку, это исторический факт), место под кафе; нефтяную вышку с площадкой для осмотра панорамы местности и копию нефтяной скважины № 4 «Бабушка».

Показательный образец Родового поместья на 1 га земли, которое будет выполнять познавательную роль в виде музейного объекта. У желающих изучить опыт создания Родовых поместий в современных условиях и поселений из Родовых поместий нового типа будет возможность здесь временно проживать и трудиться.

Много высажено хвойных растений; сад с фруктовыми деревьями; водопад; спортивные площадки для детей и взрослых; живой уголок, где пасутся коровы, лошади, козы, разгуливают куры, индюки, утки; лесная аптека — сказочный теремок; печи для выпечки «живого» хлеба; павильоны вдоль

дороги с продукцией из Родовых поместий Кубани и других регионов; гостевые домики для отдыхающих и добровольцев; научно-исследовательский центр по изучению феномена зарождения Родовых поместий и поселений нового типа в России; мастерские для изготовления изделий народного промысла; площадка «Сказочная страна детства, или Как стать волшебником» и другое.

Через какое-то время почувствовал благодатное состояние и вдруг подловил себя на мысли, что это уже существует, так как видел картину в лёгкой дымке.

Удивившись происшедшему, задал себе вопрос: «Как такое может быть?», и в это мгновение вышел из состояния изменённого сознания. Стало понятно, что общая картина (мыслеобраз) сформирована, и теперь предстоит проработать проект, нарисовать его и претворять мечты в реальность.

Работая над моделированием парка, свои и других людей мечты устремил также на преобразование Илюбинки, территории садоводства в 500 га и примыкающих к ней земель, которые взяты людьми для освоения сельхозтерритории.

В день, когда писал эту статью, в помещение гостевого дома Илюбинки в радостном состоянии, можно сказать, влетела Светлана Самсонова и произнесла: «Я сейчас видела у пруда на дереве белку, у нас никогда их здесь не было!»

Сказанное принял как знак, поданный Вселенной: претворяйте, поможем.

Направляю информацию в пространство, в круг своих друзей. Чему дано отозваться, отзовётся. Приглашаю к сотрудничеству!

Р. С. После того, как закончил писать, пришла мысль о событии предыдущего дня, 12 февраля. Днём у нас два раза шёл град. Дети, находившиеся в «Семейном клубе», быстро одевались и выбегали на улицу в радостном настроении, стараясь поймать градинки и попробовать их на вкус. Град шёл недолго. Такое редкое явление очень увлекло детей, и они, вернувшись в дом, встали у окна и стали громко кричать, глядя на небо: «Град, приди, град, приди!..» Услышав эти крики, я вышел в другую комнату и посмотрел в окно на небо. Тучи рассеивались, просветы увеличивались в размерах, из чего сделал вывод, что в третий раз град не пойдёт. С этой мыслью вернулся в свою комнату.

Дети продолжали дружно и настойчиво призывать град. Через какое-то время ко мне подошёл 10-летний Богдан Орлов и произнёс: «Они зря так кричат, на такой крик ничего не произойдёт». Я согласился с его словами, но непроизвольно ответил иначе: «Трудно сказать, что на это ответит Бог. На такую громкую просьбу он может и ответить градом».

Прошло несколько часов. Я был невдалеке от девочек Любы и Дарьи, как вдруг с небес посыпался мелкий град. Девочки сказали: «Анатолий, это мы вызвали град». Я удивился такому совпадению, а может быть, совпадения и не было. «Процедура» заняла самую малость времени.

Так вот, куда направлены наши внимание и желание, то и происходит...

Анатолий МАТВЕЕВ
Краснодарский край

«ВЕСНЯНКА» в Ключёвском

21 марта 2020 г.

ПРП Ключёвское,

Ставропольский край, Труновский район



чёвское (улица Ленина).

Вход на праздник СВОБОДНЫЙ.

Ярмарка будет действовать в течение всего праздника.

Захватите с собой обед и вкусняшки к чаю, а горячим травяным чаем мы вас угостим!

После праздника возможно проведение экскурсий по Родовым поместьям, также есть возможность остаться на ночлег (только по договорённости).

Для записи на экскурсию и ночлег писать сообщения в группу в Вконтакте <https://vk.com/vesnakluch>. По всем вопросам обращаться к любому администратору группы.



Дорогие друзья!

Рады вас пригласить на ежегодный праздник Весеннего равноденствия «ВЕСНЯНКА», который состоится в нашем поселении 21 марта 2020 года.

Программа праздника:

В 10:00 начинает работать ярмарка, на которой можно приобрести продукцию из Родовых поместий. Продукции очень много, подарки себе и близким на любой вкус!

12:00 — театральное представление.

13:00 — перерыв на чай, общение.

13:30 — игры, хороводы, песни, пляски.

14:30 — экскурсии по Родовым поместьям (по договорённости).

Мероприятие пройдёт в Доме культуры села Ключёвское



Все мысли — живые существа

Вначале была мысль. Затем проявилась словоформа. Словом мы передаём свои зарождённые мысли и приводим в движение Мир. Любая хотя бы раз возникшая мысль никуда не пропадает. Мысли вечны! А мы — творцы.

Но вот только и тёмные мысли не пропадают, они вызывают войны, разваливают отношения и т.д.

Все мысли сортируются: хорошие — к хорошим и выше по диапазону, плохие структурируются ниже.

Человек постоянно зарождаёт Мир и время, увеличивая пространство Вселенной.

У мыслей нет расстояний. Они могут в любой миг оказаться в любой точке Вселенной, где они требуются.

Всё, что с нами происходит, — это следствие наших мыслей: где живём, как живём, умение и неумение (протест) выстраивать отношения,

долги, болезни и многое другое, всё, что когда-либо подумалось в отношении себя, близких, врагов.

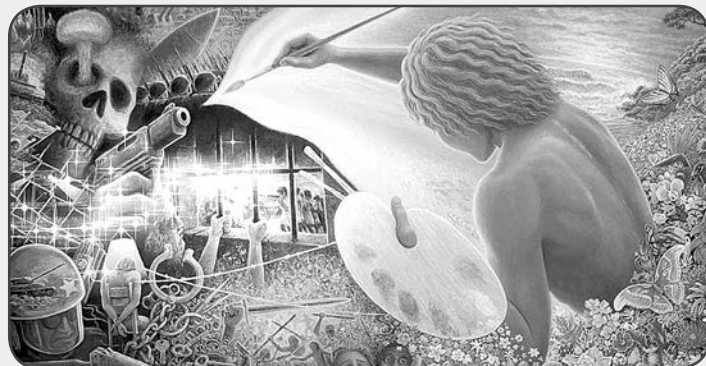
Всё возвращается к нам. Да ещё мысли имеют такое свойство, что возвращаются не поодиночке, а приводят с собой коллектив таких же схожих мыслей. Вот вам и полный праздник, и исполнение всех желаний!

Мысли очень энергоёмки! Следите за собой!

Надежда Токарева на своих семинарах говорит: «Я за собой слежу все 24 часа в сутках, как свекровь за снохой. Нельзя ни приврать, ни обмануть, даже если очень хочется».

Так что растите себя, воспитывайте и думайте, прежде чем подумать!

Татьяна ЛУТВИНОВА
Тамбовская область,
Родовое поместье





Опыт планирования пространства в Родовом поместье

Нам с мужем важно обустроить наше Родовое поместье быстро, красиво и эффективно. Прошло несколько лет, как мы переехали на землю, но только сейчас начинаем понимать друг друга. Я вообще перфекционист. Пока не решу, что вот он — идеальный вариант, не хочу ничего делать. В результате надела кучу ошибок в отношении к мужу и Пространству. Поэтому хочется помочь тем, кто только в начале пути или в той же точке, что и мы.

Для этого решили узнать опыт тех, кто несколько лет живёт в поместье и чьё Родовое поместье радует душу. Так как мы обустроиваем участок вдвоём, нам был важен опыт именно семейных людей.

Представляем вашему вниманию наших соседей, семью Журавлёвых, у которых мы взяли интервью.

Надежда и Иван Журавлёвы в поселение Калиновец, что в Нижегородской области, переехали несколько лет назад. Они активные, дружелюбные, готовы по-

мочь словом и делом. Несмотря на то, что пенсионеры, дадут фору молодым. Они излучают веру в то, что, если захочешь — сможешь.

— С чего вы начинали планирование поместья? Как вы посоветовали действовать другим?

— Идти на землю. Планировать участок, уже имея представление о его ландшафте, расположении... Думаю, нет смысла всё высчитывать до травинки, что-то само вырастает, что-то не приживается, засыхает, значит, здесь это не место. Приходится на ходу менять план.

Вначале я тоже составляла проект, а в действительности на земле всё оказалось по-другому.

Перед тем, как строить дом, мы поставили сарай у спуска, ближе к лесу. Пожили, нам не понравилось, так как связь плохо ловит, гостям до нас трудно докричаться, неудобно. Подумали и построили дом ближе к дороге, теперь не надо на машине проезжать полностью, людям удобно.

— Какие информационные источники помогли создавать Родовое поместье?

(Примеры других людей, статьи, видео, книги...)

— Больше всего помог личный опыт жизни в деревне и на даче. Читаю некоторые книги и вижу, что в жизни всё не так, у авторов нет жизненного опыта. Мой же опыт говорит противоположное.

Вдохновляют опыт и методы Мусанобу Фукуока (книга «Революция одной соломинки»), Зеппа Хольцера, Б. Бублика, Н. Курдюмова, В. Железова из Саянов.

Ещё мне нравилось у тети в Волгограде, у неё примерно на 15 сотках стоит дом, окружённый садом, огородом, а за ними — скотный двор. Мне тоже захотелось, чтобы мой дом, баню и огород окружал сад.

— Какие способы планирования поместья опробовали и какой метод оказался наиболее эффективным?

— Я проводила много опытов, но самым эффективным оказался опыт предков. Наши предки были не глупыми, то, до чего они дошли, — лучший вариант. В сад, огород и пчёл надо вкладывать труд и душу, само собой ничего не получится.

— Как пришли к взаимосогласию, к одному видению? Как решали спорные вопросы?

— Ваня доверяет инициативу мне, но если захочет что-то посадить, то спорь, не спорь — посадит. Посадил. Растёт. Если будет мешать, ещё в другом месте посадим. Я не спорю.

— Сколько времени ушло на создание проекта и менялся ли он в процессе реализации? Если да, то с чем это связано?

— Я составляла примерный план, но здесь другой ландшафт, пришлось лес делать с востока. Хотела, чтобы у нас был низкий живой забор, не затеняющий. Сейчас бы со стороны дороги посадила низкорослые калину, черешню, сирень... Каждый год приходит что-то новое.

Теперь всё делаю спонтанно, не по проекту. За помощью, за советом обращаюсь к Богу.

— Бывает так, что нет вдохновения и сил?

— Конечно. Тогда начинаю работать над собой. Улыбаюсь. Всё равно стараюсь что-нибудь де-

лать. Ещё перечитываю Норбекова, раньше Правдину читала. Общаюсь с людьми. На нашем участке подрастает дубрава, стала чаще туда ходить. Она питает, даёт Силы.

Когда строился дом, обращалась к предкам. Середина августа, стройка не идёт, денег нет, у детей нет времени нам помочь, понимания... Сил совсем не стало. Потом дети заняли денег, но всё равно средств не хватало. Пришло отчаяние. Подруга посоветовала обратиться к предкам. Мы с мужем встали на заре и обратились к ним за помощью. Потом деньги и силы нашлись.

Спустя время говорю мужу: «Нужно поблагодарить предков».

В тот день нам надо было ехать в город. Встали пораньше, иду от дома к бане собирать вещи. Ваня стоит и смотрит на дом, я поворачиваюсь и вижу над домом радугу! Дождя нет, солнца нет, пасмурно. Благодарю и иду дальше.

Муж кричит: «Смотри! Смотри!»

Думаю: «Что же он кричит? Ведь только что смотрела!» Поворачиваюсь, а над радугой ещё радуга, двойная! Потом у экстрасенсов спросила, что же это было. Они сказали, что предки приняли нашу благодарность.

— Ваш девиз?

— Меньше слов — больше дела.

Андрей и Елена БОРКО-БРУЯКА
ПРП Калиновец, Нижегородская область, Варотынский район

Реально ли заработать на травах?

Хочу поделиться историей моего бизнеса, к которому пришёл совершенно неожиданно. Даже не предполагал, что можно делать неплохие деньги на том, что для многих является обычными сорняками. Оказалось, что лекарственные травы — товар востребованный и довольно прибыльный.

Как пришла идея

Началось с того, что однажды присмотрелся к хобби своей жены. Супруга много лет увлекалась фитотерапией, готовила травяные чаи, сушила какие-то травки, покупала их в аптеке. Долгое время всё это было для меня всего лишь мусором. Потом на горизонте замаячила пенсия, встал вопрос об определённой экономии средств, поисках подработки.

Как-то раз жена принесла из аптеки очередные коробочки, и я глянул на ценники. Удивился, что какие-то сушёные сорняки стоят от 40 до 70 рублей. Вспомнил, что у нас на даче подобно добра полно, только успевай скашивать. И тут идея начала оформляться сама собой...

Для интереса прогулялся по аптекам, узнал цены. Наведался на рынок, в те ряды, где старушки торгуют пучками лекарственных трав, поговорил с ними насчёт выручки. Почитал информацию в интернете и понял, что в качестве дополнительного дохода сбор и реализация трав вполне приемлемы.

Что нужно для травяного бизнеса

Перед тем, как заняться новым делом, внимательно просчитал риски, узнал, какие шаги необходимо предпринять.

В целом предварительная работа свелась к трём составляющим:

- изучение рынка;
- получение лицензии;
- выход на потребителя.

У такого бизнеса есть существенный плюс и немаловажный минус.

Плюс — это возможность начать дело практически с нуля. Для запуска бизнеса не требуется покупка специального оборудования, производственных мощностей и площадей. Всё, что нужно, — это место, где можно сушить травы. Поскольку большинство из них отлично подходит для сушки в вениках и пучках, то постройкой специальных сушильных помещений можно не заморачиваться.

Первые сборы сушил прямо на даче, благо чердак у нас просторный, с открывающимся окном. Обеспечил там чистоту, и травы отлично просушились. Потом из-

мельчил в домашней ступке, разложил по пакетам, вот вам и товар, готовый к реализации.

Минус же травяного бизнеса — это его сезонность. Живу в средней полосе России, травы у нас растут не круглый год, а только летом. Но при желании этот минус можно превратить в плюс, если задаться целью полноценного развития бизнеса. Например, у меня в планах обустройство специальных теплиц, в которых травы можно выращивать даже зимой.

Как всё происходит

Я оформил ИП, официально стал предпринимателем. Сначала собирал те дикоросы, которые растут на моём участке. Затем отвёл на даче место грядке, начал выращивать наиболее востребованные травы. Сейчас подумываю над тем, чтобы приобрести дополнительную землю под расширенные плантации.

Особой конкуренции в городе пока не наблюдается, так что быстро удалось выйти на областной рынок. Что касается сбыта, то сначала действовал по двум направлениям. Предложил товар местной «зелёной» аптеке, а также подключил супругу, она распространяла травы среди знакомых, находила частных покупателей. Потом нашёл в интернете адреса нескольких крупных фармацевтических компаний, приобретающих товар у заготовителей. В общем, со сбытом никаких проблем нет, да и объёмы постоянно растут.

Важный момент — расценки. Закупщики платят за различные растения по-разному, тут уж как договориться. При этом принимают как свежее сырьё, так и высушенное. Сушёные травы стоят дороже.

О чём надо помнить

На первый взгляд бизнес на травах достаточно прост. Однако есть свои нюансы. Прежде всего нужно правильно проводить сушку, иначе сырьё будет непригодным для медицинских или косметических целей. Поэтому со временем начал использовать специальную сушилку с сеткой и тёплым поддувом. Травы нужно сушить без доступа прямых солнечных лучей, а вот ветерок для обработки необходим.

Закупщики серьёзное внимание уделяют чистоте товара. Поэтому после сбора требуется травы перебрать, чтоб удалить случайно попавшие растения и повреждённые листья. Тара также должна быть стерильной. Я применяю бумажные пакеты, коробки, заказываю их специально для этой цели.

Наконец, если вы решили тоже заняться этим бизнесом, начните с изучения не только спроса, но и самих растений. Это целая наука — понимать, какая трава для каких целей используется. Такие знания помогают в поисках закупщиков, да и спрос на те или иные растения играет роль.

Реализация гораздо активнее происходит в зимний период. В этом успел убедиться. Многие люди, простужаясь, не доверяют таблеткам, предпочитают травяные настои и отвары. Именно зимой можно поднимать цены на товар, тогда как летом они держатся на нижней планке. Ну и, конечно, если выращивать культуры специально, придётся изучать особенности их посадки и ухода.

Николай АРСЕНКО,
начинающий фермер,
владелец участка в Синергия-Волга
<https://vk.com/posadisvoiles>





Как мы переехали в деревню

Мы приехали в деревню из Петербурга, живём здесь уже почти 10 лет, и нам здесь очень нравится. Сергей, Наташа, Полюшка, 42, 37 и 11 лет, мы не религиозны, не спасаемся от конца света и не одержимы какой-либо внешней идеей, требующей жить вне города, нам просто нравятся трава и деревья вокруг, тишина, пение птиц и отсутствие механически-монотонного, одуряющего, малоосмысленного образа жизни.

Как мы дошли до жизни такой? А постепенно.

В своё время нам довелось пожить в больших городах — Москве, Санкт-Петербурге, Днепрпетровске. Всегда считали себя людьми ну очень городскими, мало совместимыми с огородничеством и прочими сельскими прелестями. А началось всё в Петербурге. Увлечлись, знаете ли, перкусией — разными «ручными» барабанами — и в этой связи попали на выездной семинар в экопоселении на Карельском перешейке. «Гришино» называется. Вот там и увидели, как живут вне города вполне интеллигентные и образованные люди. Очень нам это дело понравилось, настолько, что начали закрадываться предательские мысли, сами знаете какие.

Алтай-Чарбай

Первоначально решили напроситься пожить в какое понравится действующее экопоселение, заодно познакомиться с людьми, пытающимися такое организовать. В результате оказались в маленькой общине в Алтайской тайге. Эпизод, надо сказать, значимый и интересный, посему несколько подробностей.

Есть недалеко от Горно-Алтайска деревня Паспаул. Вот она ближайший к общине населённый пункт. Чтобы добраться до неё, нужно ехать по плохой «грунтовке» в тайге около 40 км, преодолев три речки вброд. Весной, осенью по несколько недель выбраться к людям невозможно.

Община состоит из постоянно живущей семьи и сколько-то временного народа. Представляет собой этакий хутор из нескольких разнокалиберных домиков на таёжной поляне, на склоне горы. Место очень красивое, вокруг горы, тайга. Называют они себя Чарбай, Алтай-Чарбай. В наличии небольшое хозяйство — козы, куры, коровы, конь, небольшая пасека. В последнее время появились трактор и немного электричества от микро-ГЭС на горном ручье. К сожалению, очень много сил и времени занимает простое выживание — добывание электричества, животноводство, дровишки, ремонт и доработка имеющегося.

Мы на Алтае прожили всего ничего, практически только перезимовали, но впечатлений получили много, более того, стало очень хорошо понятно, что нужно именно нам. Ну и как приятный довесок: после зимовки в тайге любые временные неустойства и неудобства воспринимались с понимающей улыбкой, практические навыки опять же. На фоне туристического опыта это позволяло позаботиться о себе в сложных ситуациях, не бояться браться за новое дело. Словом, очень помогло.



ными грядками. Ровного места не особенно много, да и то под некоторым наклоном. Траву вне грядок мы не выводим, только косим. Это даёт много преимуществ. В грядках растёт всё: от морковки и картошки до цветов. Много цветов, овощей стараемся выращивать ровно столько, сколько нужно, плюс маленький запас. За три-четыре года путём последовательных приближений определилось их количество. В целом огород —

Пермский край, деревня

Обосноваться насовсем решили в Пермском крае, здесь у нас родственники. Поездили по окрестностям, нашли медвежий угол по душе и начали строиться. Местечко выбрали в маленькой деревне, от шоссе, возле леса. Несколько лет пришлось жить в сильно походных условиях, но ничего, одолели. Получился этакий индивидуальный экохутор на своём отдельном холме. Деревню видно, как на ладошке, от неё мы отделены большим заросшим оврагом с речушкой. Сильно близко соседей нет, место не особенно доступно и ровное, а народ предпочитает удобное огородничество на плоскости. Дорога к нам — грунтовый серпантин, проходимый только в тёплый сезон в сухую погоду, так что все заезды приходится планировать заранее, «в навигацию». Дорогу зимой к нам на холм никакие службы не чистят, только внизу в деревне. Приходится протоптывать длинную тропинку к людям, а куда деваться? Пробраться к дому зимой с большим грузом можно только на снегоходе с нартами, жаль, что у нас такого нет.

Электричество из деревни, три фазы, воздушная линия на столбах, всё как у людей. Электричество нередко пропадает, порой на сутки — поломки, обрывы. Тем не менее это значительно лучше микро-ГЭС, ветряков и солнечных элементов. Наше трёхфазное электричество также имеет свои особенности: изрядный «перекос фаз» — и включать моторы в такую сеть без сложной защиты не стоит.

Вода у нас нашлась прямо на участке — небольшой родничок. Мы его окультурили и сделали ему накопительную ёмкость ниже по течению. Теперь электрическим насосом можно забирать воду круглогодично в любых разумных количествах (полив летом, на-



полнение ёмкостей, бассейна).

С появлением безлимитной насосной воды стала функционировать баня. Первая постройка на участке первоначально была скромным жилищем вашего покорного слуги.

Дом мы строили традиционный для данной местности (лесная зона) — бревенчатый, никаких там новомодных саманов и соломы. Сам сруб (стены) заказывали в соседней деревне у бригады строителей, всё остальное делали сами.

Отопление у нас тоже традиционное — дровяные печи (баня, мастерская, дом). Когда пришло время, оказалось, что хорошего печника не сыскать днём с огнём, да и стоят его услуги ого-го! Пришлось браться самому. Печное дело изучили довольно глубоко и теперь сами при необходимости консультируем и помогаем.

Вся мебель в доме сделана самостоятельно, использованы как обычные доски с фанерой, так и очищенные от коры коряги, стволы небольших деревьев из леса рядышком. Бревенчатые стены изнутри дома отшлифованы и оставлены в первозданном виде. В целом получился стиль «Дом интеллигентной бабы Яги».

Огородничество. Огород у нас в силу пересечённости местности своеобразный, с разнокалибер-

этикий симбиоз нескольких природосообразных систем с хрестоматийной. Недавно у нас появилась интересная теплица. Она сильно помогает весной, поэтому выращивание рассады перестало быть мучительным процессом и осенью. Помидоры, сладкий перец, некоторые теплолюбивые овощи и травы растим в ней. Сад подрастает, это не конкретное место, а разбросанные по участку деревья. В основном растут яблони, ореховые деревья, ягодные кустарники. Сажаем не только плодовые, есть и клёны, дубы, сосны, можжевельники, рябины, берёза.

Дочь ходит в школу в соседнем селе. Вместе с деревенскими ребятами её возит школьный автобус, собирающий малышня по окрестностям. После уроков таким же образом назад.

Первые годы приходилось заниматься сугубо практическими вещами — стройка, обустройство пространства вокруг. Хотелось сделать чрезвычайно много.

Прошло время, изменились мы снаружи и внутри. Свои запросы по обустройству сократили до минимума, так как надоела дурная тяжёлая работа. Всё больше времени стараемся посвящать творчеству, его сторонам, интересным для нас. Наташа, как только приехали в Пермский край, получила второе образование по специ-

альности «Декоративно-прикладное искусство». Она рисует, делает картины и украшения из цветной шерсти, ведёт кружок ИЗО в соседнем селе. Некоторое время назад у нас появилась отопляемая мастерская. Самодельный токарный станок по дереву позволил заниматься не только утилитарной деревообработкой, но и декоративными вещами. Немного занимался радиолюбительством. Последнее время у нас появилось общее увлечение — декоративное стекло. Это и витраж, и фьюзинг, и стеклодувное дело. Здесь теперь в основном и сосредоточены наши стремления.

Заключение

Трудно сказать, что в деревне лучше, чем в городе. Для того, чтобы это было так, требуется довольно много совпадающих обстоятельств: особенный, направленный внутрь склад ума, семья, имеющая общие вкусы, интересы, пусть очень маленький, но постоянный доход (жить в деревне не дорого, мы сдаём маленькую квартиру в городе).

Здесь сильно уменьшается или перестаёт работать вовсе стадное чувство. Это воспринимается как физическое облегчение. Здесь ты сам ответствен за свою жизнь, эта ответственность не навязчива, но очень ощутима. Ежедневные устремления куда как более естественны, более живые. Здесь никто тебя ежесекундно не подталкивает под руку смысловыми конструкциями с рекламных плакатов, радио и телевизора, хотя дотянуться пытаются. В целом здесь как бы выплываешь из общепринятой системы, потребительского социума, хотя, конечно, и не до конца. Здесь приходится гораздо больше шевелить мозгами, потому как до готовых магазинных решений долго и дорого добираться. Проще сделать самому, заменить или обойти вовсе этот момент.

В деревне приходится очень много времени проводить вместе, и здесь мало внешних возмущающих факторов. Часто наружу выбираются, материализуются страхи, комплексы и прочие неприятности. Мы такое видели. Кроме того, всегда следует помнить о материальности мыслей. Три узелка на священном поясе — «добрая мысль», «доброе слово», «доброе дело». Да. Словом, в тишине и некоей размеренности возникают довольно интересные отношения с действительностью, с миром вокруг, гораздо больше способствующие человеческому счастью.

Романов СЕРГЕЙ
Пермский край
www.livemaster.ru





Шведское экопоселение, где не запирают двери

Всё больше людей становятся недовольными своей жизнью и, задумавшись, приходят к выводу, что в нашем обществе много мусора в разных смыслах этого слова. Оксана Любченко из Екатеринбурга уже год живёт в экологическом поселении Сюдербин в Швеции. Оно находится на острове Готланд, в центре Балтийского моря.



— Как ты попала в экопоселение?

— Я узнала от знакомых об этой коммуне, приехала к ним на фестиваль. Оказалось, что у них есть волонтерские программы на год, я подала заявку, и они меня выбрали. То есть у нас всё по любви: я выбрала их, а они — меня. С апреля прошлого года начала жить в Сюдербине и уже тогда поняла, что останусь здесь.

— Сколько людей там живёт и откуда они?

— У нас интернациональное поселение активистов. И все мы абсолютно из разных стран, в основном из Европы, русскоговорящих трое. Число поселенцев зависит от сезона, потому что летом приезжают волонтеры, и количество людей в коммуне может достигать до 40 человек. Зимой нас около 15.

— Как строится ваш быт? Какими благами цивилизации вы пользуетесь, а от каких отказались?

— В принципе, у нас есть всё: электричество, интернет. Особенностью, пожалуй, является компостный туалет, он особенный, потому что мы разделяем жидкости и не жидкости. Компост используем на огороде и даже в некоторых своих проектах. Но для тех, кто по какой-то причине употребляет гормоны, антибиотики и прочие медицинские препараты, у нас есть отдельный туалет и специальная переработка этого компоста до 8–10 лет, а затем его можно использовать тоже.

В доме нет ванны, одна душевая, в тёплое время года функционирует ещё одна уличная душевая, очень уютная. Мне удивительно, но у нас не бывает проблем с

очередью (за редким исключением, как и в обычной семье из 3–4 человек), потому что у всех разный режим личной гигиены. Раковин для умывания и чистки зубов несколько, поэтому накладок ещё меньше. И много времени в душе мы не проводим, потому что стараемся использовать воду разумно. То есть проточный тёплый душ для «расслабона» устроить можно, но осознание, что это наша питьевая вода, особенно летом, вы-



рабатывает привычку всегда включать воду, пока мылись. Конечно, иногда мы скучаем по ванне с пеной.

У нас есть четыре автомобиля, в основном они нужны для перевозки стройматериалов. Пользуемся транспортом, но он работает на биогазе. Мы живём в одном большом доме и нескольких маленьких. Также есть отапливаемые оборудованные бунгало.

— Ты упомянула огород...

— Да. Мы практикуем принципы пермакультуры. Вообще одно из главных заблуждений по поводу пермакультуры — будто она только про выращивание овощей и фруктов. На самом деле это в целом про общество, а не только про огород. Наш огород — пермакультурный, мы выращиваем свои овощи, фрукты, ягоды, травы. Пермакультурная техника позволяет пользоваться ресурсами земли и природы в целом, не изменяя природную структуру и функцию, не переделывая её под себя. Например, картошку можно сажать прямо на землю, не копая лунку, используя подушки из сена и периодически орошая их водой. То есть мы не нарушаем естественные процессы, не травмируем землю и различных полезных живностей в ней и имеем сравнительно богатый урожай. Это уже давно не ново в России, но пока не сильно распространено. В сезон 80% еды мы получаем с нашего огорода. Как и во многих направлениях нашей деятельности, для работы в огороде есть свои лидеры, команда, которая занимается годовым планированием и подсчётом урожая (конечно, с помощью других членов сообщества), что сравнимо с работой проектного менеджера.



— В соцсетях ты писала, что вы не запираете двери.

— Это действительно так. Наше сообщество основано на доверии, ведь сюда не попадают люди, не разделяющие наши убеждения и принципы. Но, мне кажется, есть и более глобальная причина, связанная с разностью культур и менталитета и, конечно же, с уровнем жизни. Здесь люди не выживают, а живут. Они по-другому к этому относятся.

— Как зарабатывают на жизнь поселенцы?

— У нас есть долгожители, это те, кто основал это поселение, у них есть работа вне коммуны. Если говорить о Сюдербине, у нас есть кооператив (то, что очень любят шведы) и НКО (некоммерческая организация). Несколько человек из коммуны также имеют работу вне, трое трудоустроены в НКО. Основная часть поселения — это волонтеры, их работа оплачивается благотворительными фондами, программами и т.д. Если говорить о людях, которые приезжают волонтерами и решают здесь остаться, как правило, они приезжают с уже накопленными деньгами. Также несколько наших проводят различные обучающие тренинги, или люди приезжают, чтобы посмотреть и, возможно, научиться чему-то у нас.

Конечно, это развивающаяся история, и в ближайшие годы у нас открывается образовательный центр с хостелом и кафе, где наши рабочие мастерские для приезжающих будут поставлены на поток. Уже готовы чертежи, и мы ждём разрешения на строительство.

И это только один из проектов, который даст больше трудовых мест, но не единственный.

— Как вы проводите свой досуг?

— У нас не так много свободного времени. Но важно балансировать между работой и отдыхом. Поэтому, когда выдаётся свобод-

ная минутка, мы можем сесть на велосипеды и съездить на берег Балтийского моря, там очень красивая природа.

Бывает, что мы собираемся все вместе у проекторов. Но в связи с нашей занятостью мы не выберем для просмотра «Американский пирог», мы отдаём предпочтение просмотру «TED talks» (конференции о науке, искусстве, культуре и бизнесе, цель которых заключается в распространении передовых идей — Прим. автора) и различными документальными фильмам. Играем в настольные игры.

Поскольку свободного времени мало, мы хотим провести его с пользой.

— Экопоселение для тебя — это навсегда? Или временный опыт?

— Сейчас я вижу своё будущее в Сюдербине, мне нравится жить в этом месте, нравятся работа и проекты. Например, один из будущих проектов в Готланде — «Pilot» (Пилот). Готланд будет первым пилотным местом для внедрения возобновляемых новых источников энергии, не связанных с нефтью. Это история про транспорт, энергию и новые технологии, направленные на максимальную устойчивую жизнедеятельность в масштабе страны, а не огорода.

Все наши проекты так или иначе связаны с этим. С этим связано наше будущее, моё будущее. Я хочу в этом участвовать и принести пользу!

— Подобные вашему поселению вдохновляются идеей спасти планету. Но при этом живут замкнутым, изолированным сообществом. Но это же взаимоисключающие вещи. Что ты об этом думаешь?

— Нет, мы как раз таки не живём таким «пузырём», как делают очень многие коммуны и поселения. Все наши проекты связаны с внешним миром. Мы очень много работаем в сфере образования, экологии и политики, только сейчас делаем 15 проектов локального и глобального применения, работаем с Африкой, Бразилией и т.д. Например, тот же проект с возобновляемыми источниками энергии. Мы получаем гранты и выкладываем наработки в открытом доступе, чтобы люди могли это повторить.

— Как вы решаете проблемы, которые неизбежно возникают при совместном проживании людей в ограниченном пространстве?

— Мы умудряемся балансировать. Наше общение строится на ненасильственном общении, мы очень много времени уделяем этому. И если есть какая-то проблема, мы собираемся все вместе и обсуждаем это. Мы документируем все встречи, как протокол: что было на встрече, что решили. У нас есть утренние встречи. Это похоже на планёрки в офисах. На них мы делимся своим самочувствием, после этого обсуждаем планы на день.

— Твои соседи для тебя — соседи, семья, единомышленники или что-то другое?

— Союз единомышленников. У нас есть общая позиция — представление о том, как мы хотим жить. Нас объединяет стиль жизни, непотребительский, более осознанный подход к проживанию.

Когда ты находишься с людьми постоянно бок о бок и видишь их в различных ситуациях, в стрессе или в чём-то другом, вы становитесь очень близки, потому что ты видишь разные грани людей. Также люди, попадающие в ком-





муну, проходят серьёзный отбор, мы смотрим на человека, какой он. Нам приходится постоянно отбирать новых людей, потому что у нас много проектов и нам не хватает «голов».

— **Можно ли вас назвать современными хиппи?**

— Мы также против войны, и, возможно, нас можно отнести к хиппи. Но мы реалисты, не просто люди, которые говорят: «Миру — мир», мы применяем это на практике и показываем, как это работает.

— **Скучаешь ли ты по родному Екатеринбургу?**

— Я скучаю именно по России, потому что начала ещё сильнее чувствовать важность культуры, корней. Мы много работаем с Россией, поэтому буду приезжать. Здесь, в Швеции, бросаются в глаза разница качества жизни, чистота дорог, разделение мусора. И когда дома, в России, какая-нибудь бабушка сидит и считает копейки на жизнь, от этой мысли, конечно, становится грустно. Но я стараюсь смотреть на какие-то вещи позитивно. Буквально недавно ездила в Екатеринбург на свадьбу к подруге и замечу, что, наоборот, стала видеть много хорошего. Например, у нас стало много музыкантов и вообще как-то уютнее. Екатеринбург теперь теснее связан с искусством.

— **Что может сделать обычный городской житель, как он может изменить свою повседневную жизнь, чтобы улучшить экологию?**

— В городе, на мой взгляд,

очень важно уделять внимание разделению мусора, хотя оно и есть. Но если сам человек в это будет вкладывать больше времени, поддерживать это движение и прилагать усилия, то это вдохновит других людей.

Летом можно выбирать велосипед вместо машины. С продуктами питания сложнее, но следует поддержать местных производителей, тех же бабушек, продающих свой урожай.

Главное, чтобы люди начали задумываться, как именно они живут: откуда их еда приходит и куда уходят отходы их жизнедеятельности. Мы можем изменить мир вокруг, начиная со своей местности. Даже если для начала это просто обращение в местное управление ЖКХ, если что-то не так, как должно быть. В городе люди часто не знают своих соседей даже по лестничной клетке, и это большая потеря информационного и поддерживающего ресурса, который есть у людей за городом.

Следите за тем, что происходит в городе: какой завод и где снова будет или не будет построен, и влияйте на принятие этих решений.

Мы замыкаемся на своей личной жизни «дом — работа — супермаркет — дом», а потом удивляемся, почему вместо парка для прогулок появился новый торговый центр.

Беседу вела Марина ТОРОПОВА,
студентка «Уральской медиашколы»
<https://ecology.md/page/shvedskoe-ekoposelenie-gde-ne-zapirajut-dveri>



Закатали в бетон, говорят — «красиво»

Как правило, благоустройство у нас подчинено идеологии жёсткого индустриального урбанизма в стиле «стекло и бетон». Строятся дорожки, скамейки, фонарики, а всё, что относится к дикой природе, исчезает напрочь. Ни насекомых-опылителей, ни птиц, ни луговых растений. Можно ли в российских реалиях вернуть в города дикую природу?

Идеи о тотальном озеленении городов, о привнесении в города элементов дикой природы — это пока что именно идеи, в лучшем случае — робкие эксперименты. Говорить о том, что это существенно изменит микроклимат городов или серьёзно скажется на их жизни, вообще рассматривать возможные риски и минусы пока рано. Ведь толком ещё не понятно, о чём речь, как это будет выглядеть в дальнейшем, какая модель будет выбрана. А вот плюсы уже налицо.

И главный плюс — это сама тенденция. Урбанисты, специалисты и общественники очень долго говорили о том, что в городах пора восстанавливать «настоящую» природу, что надо действовать смелее, и вот это наконец становится реальностью. Что было до того? До того все действия по благоустройству были подчинены идеологии жёсткого индустриального урбанизма в стиле «стекло и бетон». Скажем, если благоустроили парк, то там появлялись дорожки, скамейки, фонарики, но всё, что относится к дикой природе, отсюда исчезало напрочь. Ни насекомых-опылителей, ни птиц, ни луговых растений. Благоустройство парка приводило к созданию мёртвой зоны. И это называлось «прогрессом»! И городские власти всех мегаполисов мира это приветствовали, хвастали друг перед другом, кто лучше восстановил природу. И я безконечно рад, что хотя бы на уровне идеи, на уровне концепции возобладал наконец правильный подход. Пока это не получило широкого размаха, но ведь идея — это едва ли не главное. Есть идея — будет и её реализация.

Конечно, восстановление в городах дикой природы должно идти под контролем специалистов, и я уверен, что так и будет. Надо знать специфику того или иного растения, насекомого, животного. Тем более, что в Москве, в силу сурового климата, всё это будет выглядеть вовсе не так, как, например, в Сингапуре. Нам не удастся достичь в Москве того же экстерьера, что в Юго-Восточной Азии. У нас суровые зимы. Дерево на крыше небоскрёба, открытое всем ветрам, в декабре не выживет. Как не выживут посреди города и многие виды растений и животных, как-то переносящие зиму в настоящем лесу или в открытом поле.

С другой стороны, климат защищает нас от риска неконтролируемого распространения дикой флоры и фауны, что может нанести вред людям. Какие-то лесные насекомые в нашем климате в городе не выживают, не мутируют. По сути, у нас в городах сохраняются только подвальные комары, но к дикой природе они имеют сла-

бое отношение, мы их сами развели. Прочие виды диких животных, если их не подкармливает человек, к зиме или откочёвывают от города, или погибают. Климат в очередной раз оказывается и ограничителем, и спасителем, как посмотреть.

Многие думают, что дикие животные сами не очень-то хотят подчиниться велениям урбанистов и в городе не рвутся. Это не так. Если люди добры к диким животным, подкармливают их, они с огромной радостью живут рядом с людьми. Возьмите белок, которых в Москве больше, чем в Подмоскovie. Или хищных птиц — ястребов-тетеревятников, которых в Москве очень много, потому что в столице у них идеальная кормовая база за счёт голубей, ворон и прочих городских птиц. Там, где человек обеспечивает дикому виду стабильную кормовую базу, там дикие животные с радостью живут рядом с человеком, это факт. И там, где градостроители хоть немного думают о том, как бы впустить в мегаполис диких животных, там всё благополучно.

Главное — сохранять в городе среду обитания диких животных и растений, чтобы это были не «зелёные насаждения», как любят формулировать чиновники, а фрагменты лесной растительности, луговой, даже болотной. Скажем, вот исток реки. Она вытекает из небольшого болотца. Горе-благоустроители любят такие места закатать в бетон. А надо так, чтобы там росли камыш, осока, чтобы летали стрекозы, цвели кувшинки. Всё это вполне реально сделать, заложить на стадии проектирования. К сожалению, у нас пока примеры таких градостроительных решений единичны. Есть ещё строители, которые, как видят, что вдоль воды выросла растительность, говорят, что это безобразие, и начинают с этим бороться. Класть туда всякие гранитные камни, полагая, что «это красиво». На самом деле гранит и бетон — это катастрофа для экосистемы. Она теряет способность самоочищаться. Вода загнивает, становится

грязной. К сожалению, мы такое довольно часто видим после благоустройства городских прудов.

Отличное исключение и прекрасный пример нового подхода представляет собой парк «Зарядье». Хотя он расположен в самом центре и, по сути, на крыше подземного гаража, там попытались воссоздать естественный луг, лес, там есть болотный участок, весьма напоминающий природный. Там сделали некое подобие природы. Этим парком занимались профессионалы. В любом случае попытка отличная, и москвичам это очень нравится, потому что там они могут посмотреть на растения не садовой, а дикой флоры. Все ведь привыкли, что в парке розы и прочие садовые растения, а тут луговые ромашки, и люди их с удовольствием фотографируют. Там есть луговые, лесные цветы, даже редкие, краснокнижные виды. Далее стоит задача профессионального содержания парка в «естественном» состоянии. Культурные растения адаптированы к городским невзгодам, за ними ухаживать надо совсем не так, как за дикими, и их состояние мало о чём говорит, они в любой загазованности выживут. А вот дикие растения — это индикатор: если они чувствуют себя в этом городе хорошо, значит, и людям в таком городе тоже хорошо.

Всё это можно было бы сделать и в любом другом городском парке, если бы была поставлена соответствующая задача. Я полагаю: когда такой подход будет реализован и при реконструкции других парков, мы совершим настоящий прорыв и покажем пример всему миру. А для этого все возможности у нас есть. Например, на территории города сохранились едва ли не самые большие естественные лесные пространства, скажем, Лосиный остров или Измайловский лес. Есть долины рек в почти первозданном состоянии, где живут бобры. Мы могли бы всё это развивать и дальше при условии поддержки со стороны властей.

Борис САМОЙЛОВ,

составитель,

редактор Красной книги Москвы,
эксперт Московского городского общества защиты природы





Дождевой сад на участке



Вы знаете, что такое дождевые сады?

Оказывается, это одно из перспективных направлений не только в ландшафтном дизайне, но и в системе развития и управления зелёным фондом городов.

Прямое назначение дождевого сада — обеспечение естественной фильтрации (очистки и утилизации) дождевых потоков. А являясь элементом ландшафтного дизайна, он также выполняет и эстетическую функцию.

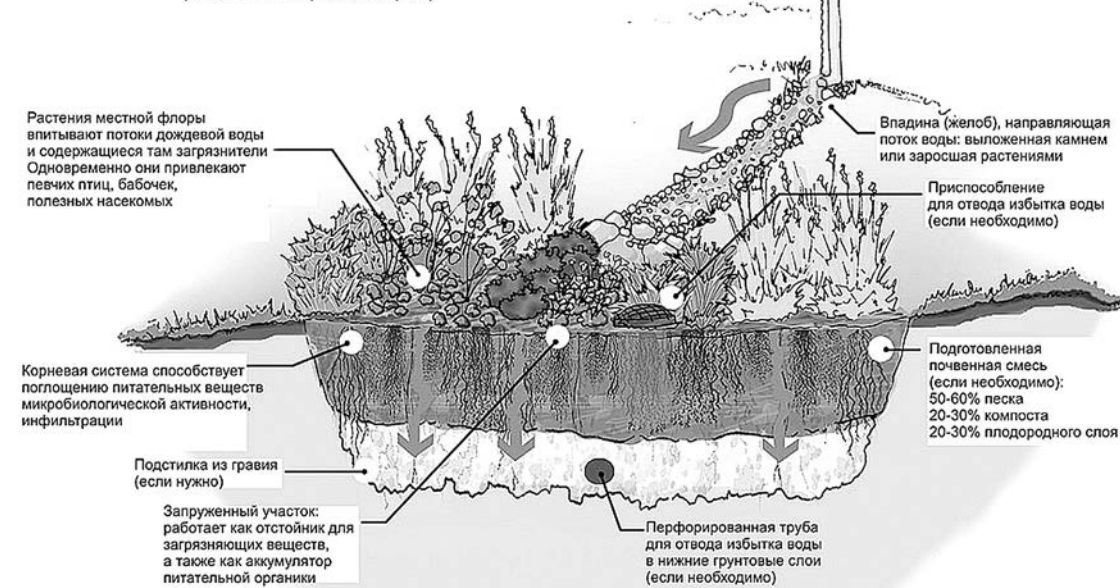
В мире такие сады создаются около 40 лет. Работают локально, используют и очищают дождевую воду в месте возникновения. Создание таких садов увеличивает биоразнообразие, создаёт новые биоценозы. Называется это Low Impact Design (LID) технологии — это экологически щадящий подход к дизайну территории, который позволяет управлять городскими ливневыми стоками и увеличивать биоразнообразие.

Дождевые сады дешевле установок традиционных очистных сооружений как в проектировании, так и в уходе за ними. Не требуют специального согласования, помогают уменьшить нагрузку на традиционные ЛОС до 80–90% от объёма поверхностных вод, они дополняют и совершенствуют их, обеспечивая стабильную работу.

В настоящее время дождевые сады начинают создаваться и в России. В пригороде Санкт-Петербурга «Новое Девяткино» реализованы проекты LID-технологий — дождевых садов и альтернативных луговых газонов в парках. Проект показал финансовую выгоду дождевых садов.

Конечно, есть риски: — нарушение процесса очищения собираемых загрязнённых дождевых стоков вне дождевого сада, если будет переизбыток воды или замусоривание входного отверстия;

Дождевой сад в частном доме (не менее 3-х метров от построек)



— угроза загрязнения почвы от дождевых вод с реагентами с крупных автодорог;

— бытовое загрязнение от скопления веток, листьев, камней;

— будет ли работать сад в тёплую зиму при переизбытке влаги;

— риск затопления;

— риск засухи;

— риск возникновения эрозийных процессов при неправильной организации дождевого сада;

— выкашивание прилегающей территории может привести к нарушению работы фильтров.

При проектировании дождевого сада нужно тщательно подбирать ассортимент растений. Главные показатели — устойчивость к временному затоплению и засухе, а также фиторемедиационная способность поглощать загрязнители, то есть растения

должны обладать способностью очищать сточные воды, грунт и атмосферный воздух от химических веществ, находящихся в них.

Для оформления дождевого сада можно использовать и растения с высокими декоративными качествами, но невысокой фиторемедиационной способностью. Планировать высадку таких растений-акцентов нужно в месте, где будет минимальный контакт с дождевыми водами.

К чему все эти тонкости? Дождевой сад можно исполнить и на своём участке, выполнив тщательный подбор растений. Дождевые сады вполне вписываются в принципы пермакультуры. Малый дождевой сад на участке — это засаженная растениями низкая площадь, куда стекает избыток дождевой воды с твёрдых поверхностей — крыши или дорожки.

Цель — сбор ливневых стоков в определённом месте. Пусть загрязняющие воду примеси оседают и концентрируются в одном месте и поглощаются растениями,

привлекая бабочек и насекомых-опылителей. Дождевой сад позволит поддерживать участок в аккуратном и привлекательном виде, организовав борьбу с лужами и грязью после дождей и схода снега.

Для организации дождевого сада лучше всего подойдёт низменности. Главное, чтобы расстояние от сада до построек было не менее трёх метров, чтобы предотвратить повреждение фундаментов и подвалов водой, не менее 15 м от колодцев с питьевой водой и вдали от коммуникаций.

Почва должна быть достаточно пористой, чтобы впитывать воду в течение 48 часов, нам же не нужно утопить растения и размножить комаров.

Глубина сада может варьироваться от 10 до 30 см. Если дождевой сад имеет глубину не более 15 см, ливневая вода обычно поглощается в течение периода от 1 до 7 дней. Комарам требуется от 7 до 10 дней, чтобы отложить яйца и произвести потомство. Эти сроки помогут в решении проблем с кровопийцами.

Для проверки почвы на впитываемость нужно выкопать широкую яму глубиной 25–30 см и заполнить её водой. Если вода исчезает в течение 48 часов, участок подходит для дождевого сада.

Если на участке хорошо проницаемые почвы, то грунт заменять не нужно, просто делается оформленное понижение и высаживаются растения.

Но в основном страдают от затапливания участки с плохо проницаемыми почвами. Здесь по-

требуется заменить существующий грунт.

Общий состав фильтрующего слоя: 80% песок, 12% почва, 8% компост (или 70% песок, 15% почва, 15% компост).

Нижний слой — крупнозернистый песок, а затем постепенно песок смешивается с существующим грунтом (суглинки и т. д.) в верхнем почвенном слое в соотношении: 30–50% — существующий грунт, 50–70% — крупнозернистый песок.

Высота всего фильтрующего слоя варьируется от 50 до 90 см.

Приток ливневых стоков может быть осуществлён из водосточков, или по траншее с газонным или каменным покрытием, или любым другим способом, который может направить сток в дождевой сад, не вызывая эрозии.

Зона водоёма позволяет собирать ливневые стоки на поверхности дождевого сада. Путём выемки грунта с поверхности создают зону водоёма и формируют земляную насыпь по нижнему краю водоёма.

Тонкий слой мульчи на поверхности дождевого сада отфильтрует многие загрязняющие вещества из ливневых стоков и защитит нижележащие слои почвы от размывания.

Для частного сада не столь важна способность растений очищать окружающую среду от химических веществ, сколько хорошо себя чувствовать будучи в затопленном состоянии и в засуху.

Растения важно подобрать по типу почвы и те, что выдержат стоячую воду до 48 часов. Выбирайте местные виды растений, они требуют меньше ухода.

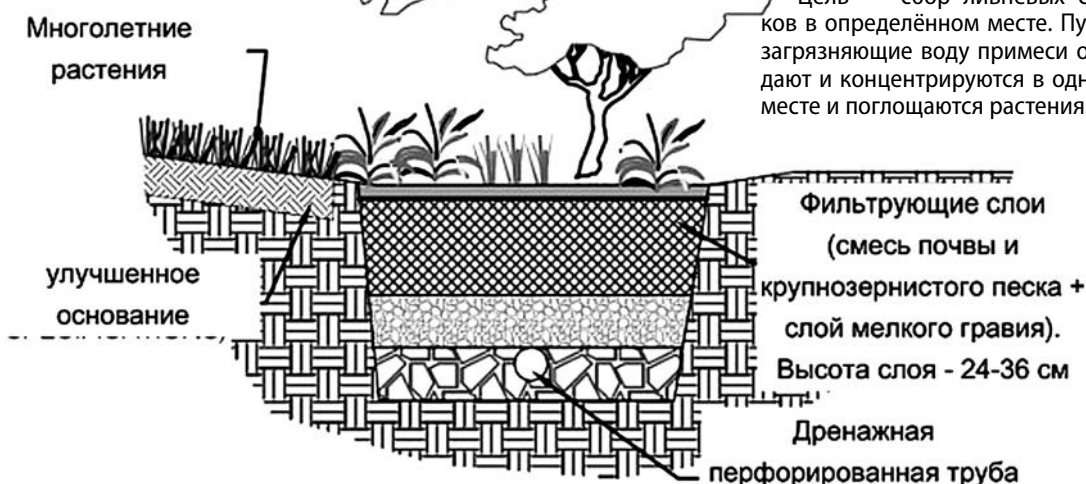
Это может быть лобелия пурпурная, просо прутьевидное, астры, монарда двойчатая (или дикий бергамот). Среди декоративных видов подходят: дербенник иволистный, купальница европейская, горец змеиный, разные виды астильбы, вейник тростниковидный, бузульники и др.

Растения, стойкие к наводнениям, стоит размещать в самых глубоких частях дождевого сада, а по краям — те, что способны переносить засуху.

Дождевой сад как вариант можно сделать рядом с домом в виде клумбы для сбора стока с крыши.

Как вам идея дождевых садов? Хотите такой элемент ландшафта иметь у себя на участке?

Клуб природного земледелия
г. Санкт-Петербург
https://vk.com/spb_klubpz





Смородина крупнее винограда

Лет 15 тому назад чёрная смородина не баловала меня урожаем. Приобрёл случайные сорта у знакомых садоводов, но они были поражены вирусными болезнями, почковым клещом, страдали от мучнистой росы. Не помогали никакие препараты. Собираю по литровой банке ягод с куста.

Но вот появились новые сверхкрупноплодные сорта: сначала Селеченская, Перун, а затем Экзотика, Ядрёная. Они требуют очень интересной агротехники, иначе крупных ягод не видать.

Решил поступить просто: увеличил дозу органических и минеральных удобрений. Но уже вскоре понял, что это тупиковый путь. Избыток навоза ведёт к бурному росту однолетних стеблей. А перекормливая растения минеральными удобрениями, мы угнетаем почвенную флору, губим дождевых червей.

Поэтому разработал щадящий для почвы метод экологической агротехники. У меня уже был положительный опыт применения биоудобрения «Агровит-Кор» и безазотистого, обогащённого микроэлементами удобрения «AVA». Но вот в продаже появился препарат «Байкал-ЭМ», в нём содержится до 80 видов полезных для почвы микроорганизмов. Решил экспериментировать с ним.

Три года назад собрал коллекцию крупноплодных новинок чёрной смородины. Однолетние саженцы посадил на экспериментальный участок. Для сравнения приобрёл сорта из различных селекционных центров: Экзотику — из Орла, Зелёную дымку — из Мичуринска. Раннюю, Славянку, Романтику — из Свердловска, Ядрёную, Сибилу, Пигмея — с Южного Урала, Валовую, Татьянин день, сеянец № 147 — из Москвы. Ни минеральные, ни органические удобрения в посадочные ямы не вносил. Решил использовать только органические подкормки, сбалансированные по содержанию различных элементов питания.

Как правильно приготовить компост

Раньше я, как и все, выдерживал компостную кучу несколько лет или разогревал её частым перелопачиванием с внесением куриного помёта. А теперь стал навоз силосовать. Делаю это так. Начиная с зимы, собираю в полиэтиленовый мешочек свежий кроличий и овечий навоз. В ведро добавляю удобрение «AVA» и поливаю препаратом «Байкал-ЭМ». Потом готовлю сладкую закваску. Собираю отходы: хлеб, морковь, свёклу, заплесневелое варенье,



остатки фруктов из компотов — всё, что может бродить. Складываю это в ведро с плотной крышкой, разбавляю водой, добавляю «Байкал-ЭМ» и храню в тёплом месте. Через неделю образуется как бы квас или брага. Этой закваской слегка увлажняю навоз. Плотно, чтобы меньше проникал воздух, закрываю мешки. Ставлю их на 1–1,5 месяца в тёплое место: зимой — в подвал, а летом выношу на улицу. Навоз силосует и уже через месяц приятно пахнет силосом, а не чем обычно.

Такой навоз — отличная под-

кормка. Он полезен для почвенной флоры и дождевых червей. Мульчировал чёрную смородину этим компостом три раза слоем 3–5 см в начале, а затем в конце мая и в середине июня.

Обычно после зимних морозов почвенная флора гибнет. Азот же растениям необходим в мае, в период бурной вегетации. К началу лета земля начинает потихоньку оживать. У меня же после внесения такого компоста она задышала сразу в начале мая. И растения начали вегетацию на неделю раньше. Летом со всех сторон на-

ползли дождевые черви, и в июле от мульчи уже ничегошеньки не осталось.

У смородины заметно возрос прирост однолетних побегов. Особенно разрослись сорта Экзотика, Славянка и Валовая. Трёхлетние кусты необычайно бурно цвели, и плоды завязались на 100%, и, несмотря на вегетацию, не было никаких болезней.

Позаботившись о корешках, не боялся применить и стимуляторы роста растений. В период цветения опрыскал смородину препаратом «Завязь», а после лёгких заморозков — «Эпином». В конце мая обработал «Гуматом» с микроэлементами. Затем дважды за сезон — препаратом «Байкал ЭМ-5» с добавлением иммуноцитифита для защиты от вредителей и болезней.

Такого бурного налива ягод не видел за 50 лет своей садоводческой деятельности. Некоторые кисти больше походили на виноград, чем на смородину. Даже трудно сказать, какой сорт оказался лучше, все полностью раскрыли свои возможности. Раньше других созрел гибрид 147, в это время ещё земляника краснела на грядках. Славянка и Рапсодия поспели позже других, но ягоды у них оказались самыми сладкими. Экзотика и Валовая подарили самый обильный урожай, не отстал от них и финский сорт Нора. А Ядрёная, Сиббила, Пигмей и Романтика поразили величиной своих ягод.

Геннадий Фёдорович РАСПОПОВ
Боровичи, Новгородская область

Рецепты садовых варов

1. Деревенская.

Свежий коровяк, жирная глина (1:1). Тщательно перемешать. Для придания большей вязкости добавить немного шерсти (счесать с лняющей кошки или собаки).

2. Форситовая мазь (XVII век).

Свежий коровяк, сухая известь (старая штукатурка), древесная зола, речной песок (2:1:1:0,25). Только свежеприготовленная мазь накладывается на рану ровным, тонким (2,5 мм) слоем и присыпается порошком из древесной золы и мела (в соотношении 6:1).

3. Верагутов вар.

Белая смола, скипидар, свиное сало, древесный дёготь (6,5:2,5:1,5:1). Разогревают смолу до жидкого состояния, смешивают скипидар, сало и дёготь, добавляют к ним ещё немного скипидара, чтобы легче смешивались, и соединяют со смолой. В свежем жидком состоянии вар легко наносится на рану с помощью кисти.

4. Решетникова замазка.

100 г пихтовой смолы, 10 г чистого воска. Сливают, подогревая на слабом огне, перемешивая. В водяной бане подогревают 120 мл 90%-ного спирта, быстро помешивая, добавляют его к распущенной и слегка остывшей смеси смолы и воска. Охлаждённая, но жидкая мазь наносится на рану кистью. Рана зарастает очень быстро, даже если дерево по окружности повреждено грызунами.

5. Тепложидкий вар.

Смола, канифоль, тёплый воск, топленое говяжье (баранье) сало, просеянная древесная зола (2:2:1:1:1). Смолу, канифоль и воск распускают на слабом огне, добавляют сало и перемешивают, затем золу и тщательно всё перемешивают. Свежий или подогретый вар наносится на рану кисточкой или деревянной лопаточкой.

Этот вар можно хранить долго в затвердевшем состоянии.

6. Холодножидкий вар.

Почти 500 г канифоли, 10 г смолы, 19 г топленого сала, 19 г просеянной древесной золы. Смешать, распустить. К остывающей смеси по каплям добавить 85 мл 90%-ного спирта.

7. Краска для замазки ран.

Олифа и охра (2:1). После смешивания краска готова к употреблению. Наносят кистью.

8. Пчелиный клей.

Собирают при очистке рамок и пускают в дело, можно добавить немного воска.

9. Холодный вар Раевского.

Распускают 0,5 кг древесной смолы. К остывающей смоле, помешивая, добавляют 60 г подогретого на водяной бане 90%-ного спирта. Смешав, добавляют 1–2 столовые ложки олифы. Заливают в тару (из неокисляющихся материалов) и закрывают крышкой. Сохраняется в полужидком состоянии, годен к применению в любую погоду.

10. Мазь Жуковского.

Канифоль, жёлтый воск, свежее нутряное свиное сало (1:1:1). Каждый компонент растапливают отдельно, затем смешивают. Остывающую массу сливают в холодную воду и в ней замешивают, как тесто. Вынимают и хранят в промасленной бумаге. Применяют в тёплую погоду.



Глина и крот

Пять способов посадки деревьев, которые прижились в нашем саду

Под ногами глина. В сухой сезон она местами как камень, а в мокрый — можно и влипнуть сапогами хо-рошенько. Глина считается одной из самых богатых почв планеты по минеральному составу и доступности веществ корням растений. Однако любой человек, stalkивавшийся с ней, знает, что не всё так просто.

Основная сложность глины — затруднённое дыхание корней. Поэтому первым делом с такой почвой нужно заняться улучшением воздухопроницаемости. Муравьи, червяки и кроты умеют это делать по-своему. А мы пробовали перемешивать глину с пористой органикой (торф, сено, солома, опилки, щепа, кора, древесные гнилушки) — помогает. Есть ещё керамзит (вспененная запечённая глина) — пористый, но не органика.

Если замешать в посадочной яме глиняную болтушку обильно с керамзитом, это позволит глине дышать и не пустит к корням молодого саженца кротов. Это первый прижившийся у нас способ посадки.

Тема кротов вообще достойна отдельного внимания. Нередко приходилось наблюдать, как хороший саженец с ЗКС (закрытой корневой системой), только что высаженный из горшочка в большую землю, начинает чахнуть. И ведь корни-то не нарушались при пересадке, и полил, и замульчировал, и обласкан! Что же не так?

Ответ скрыт под землёй: из глины на вкусный ком горшечного субстрата приходят земляные черви. За ними тут же появляется крот и чаще всего продельва-

ет большую дыру сантиметров 6–8 в диаметре прямо сквозь ком и бывшую ЗКС, разрушая большую часть корневой системы новопосаженного. Пару раз я видел, как маленькие саженцы целиком проваливались под землю...

• Воевать с кротами не хочется, они нужны земле. Мы пробовали защищать саженцы от них, городя частокол из мелкопоколотых дров или обрезков досок, горбыля. Получается деревянное наборное кольцо в земле глубиной до полуметра и диаметром 20–30 см. В такое кольцо засыпается земля и в середину сажается деревце. Это наш второй любимый способ.

Крот не пройдёт сквозь древесный заслон, а снизу подныривать ему почему-то не нравится. Для корней же заслон прозрачен щелями между дровишками. А когда корни разрастутся, деревца уже сами превратятся в землю.

• Третий способ посадки — высокая тёплая грядка. По сути, это куча древесного мусора, засыпанная слоем земли. Лучше, если это гнилушки из леса. Между ними, в глубине кучи, много воздуха, влаги и разных козявочек. Плотность жизни, привнесённая из леса вместе с гнилушками, будет ещё несколько лет буйствовать там, в этом подземном парнике. Снаружи это выглядит как длинный вал земли до метра высотой (с годами проседает). Деревья сажаем вдоль гряды вплотную у подножия или в нижнюю треть высоты, мимо «вкусняшек», чтобы они корнями сами потом тянулись к клондайку. Это стимулирует рост корневой системы.



На стимуляции роста корней остановимся чуть подробнее. На этом основан ещё один интересный способ посадки, практикующий нами.

• Растения чувствуют «вкусняшки» в почве за несколько метров и тянутся к ним. Если расположить такие запасы в полуметре от саженца (например, в виде маленькой компостной кучи), то это, во-первых, стимулирует развитие корневой, а во-вторых, отваживает всех кротов от саженца в зону компостной кучи.

• Последнее, о чём хочется рассказать, — это способ «монастырской посадки». Название произошло от того, что раньше так часто сажали сады в монастырях.

В маленькую грядочку (площадь меньше квадратного метра) сажали десяток-другой семян деревьев. В течение первых нескольких лет наблюдали и выбирали самое здоровое, сильное растение. Остальных удаляли.

Мы делаем такие грядочки прямо под дёрну: подстилаем картон или дощечки от кротов, на них выкладываем гнилушки, торф, перегной, песок и местную «плодородку» (глину), всё вместе или что есть сейчас под рукой. Сверху — мульча.

Дмитрий ЛЕОНОВ

Экспериментальное хозяйство «Дендраллика»

Калужская область

<https://vk.com/dendramics.dendro>



Пермакультура на даче:

как построить самоочищающийся пруд и превратить теплицу в место для отдыха

Три года назад на Агрокультурном фестивале в Минске пермакультурный дизайнер и тренер экологического учреждения «АгроЭко Культура» Ольга Щиглинская поделилась секретами, как сделать свою жизнь устойчивой и как в этом могут помочь принципы пермакультуры. Как планировать дом, земельный участок, хозяйство так, чтобы получить результат с минимальными вложениями труда и денег.

Теплица

Презентация Ольги Щиглинской началась с представления команды дизайнеров, которая сформировалась постепенно. Затем тренер перешла к рассказу о своих первых проектах, в числе которых наиболее удачные — теплица и пруд.

По словам Ольги, так вышло, что теплицу пришлось строить на месте сгоревшего дома, прямо на его фундаменте 5,5 x 5,5 м². Причём несколько уцелевших фрагментов здания хозяева решили сохранить.

Но не только поэтому результат получился фантастическим: на хуторе выросла прозрачная пирамида высотой 4,5 м.

Это энергоэффективная, то есть устойчивая, конструкция: теплица автономно и стабильно сохраняет тепло — в этом её основная задача. Исходить нужно было из конкретной ситуации: хозяева не живут на участке постоянно, следовательно, теплица должна функционировать без их ежедневного участия.

Циркуляция воздуха рассчитана таким образом, что растения не перегреваются и не переохлаждаются в зависимости от суточных колебаний температуры. И

урожай здоровых растений без применения минеральных удобрений, пестицидов, средств химической защиты и т. д.

Каркас у теплицы деревянный, плёнка использовалась российского производства (двойная, клееная, эластичная, разделять не рекомендуется).

Стоит теплица с подветренной стороны, вентилируется нижней и верхней форточками. Для обслуживания верхней форточки снаружи предусматривалась лестница в виде перголы с цветами, но пока она ещё не реализована.

Внутри теплицы разместились несколько валунов, которые тоже нагреваются и подолгу остаются тёплыми.

Согласно проекту, на нижнем уровне должны были быть установлены три ёмкости для воды, но хозяйка решила сделать теплицу местом для отдыха и от бочек с системой полива отказалась. Грядки овощей расположились по периметру пирамиды и по центральной линии.

Пруд

Этот проект возник из-за необходимости поддерживать в рабочем состоянии дачный бассейн, чья стандартная конструкция и условия эксплуатации были далеки от совершенства. То, что вода загрязняется на открытом воздухе, общеизвестно, но, когда акватория бассейна большая, это вдвойне некрасиво, неприятно и требует больших расходов на очистку. Как правило, владельцам предлагают средства для химической очистки, что для устойчивого пермакультурного хозяйства неприемлемо. В нашем случае объём воды в бассейне был 18 м³, это достаточно много.

Для очистки и улучшения качества воды было решено сделать пруд в виде каскада из трёх уровней с тем, чтобы он не только очищал воду, но и украшал собой уча-

досроки идут на мульчирование. Проточная вода попадает к корням растений при том, что от поверхности до 2/3 её поверхности закрыто от солнца.

При движении воды сверху вниз происходят очистка и аэрация. По норме вода очищается за 4–6 недель, но в нашем случае уже через две недели она была очень чистой.

В команде дизайнеров есть человек, который умеет «договариваться с камнями». А поскольку «Беларусь — страна прекрасных валунов», ими удачно выложены берега, скорректирована высота для подачи и стока воды по течению.

В итоге пруд начал выполнять основную цель — биологическую очистку воды замкнутого цикла,



ков сейчас достаточно популярны и количество их растёт, такие системы биологической очистки, как пруд, должны быть востребованы.

Брошюра в помощь

Всё, что касается проектирования пермакультурных участков в фермерских и мелких хозяйствах, собрано в брошюре Ольги Щиглинской и Алины Пашек «Создание устойчивого хозяйства. Пошаговые рекомендации профессионалов» (редактор — Светлана Семеновна, год выпуска — 2015). Это издание можно было получить на презентации бесплатно, и там действительно дано практическое руководство для наблюдений, картирования, планирования, анализа деятельности эффективного и комфортного для человека хозяйства.

В качестве примера взято демонстрационное хозяйство Игоря Хващевского. На участке, который он спланирован исходя из особенностей почвы, грунтовых вод, влияния солнца и ветра, ландшафта, возможностей семьи хозяина и т. д., было предложено построить несколько объектов. Это теплица, пруд, курятник, площадка для вермикультуры, пасека. Все они могут служить образцом, но не для копирования, а для использования подходов к ведению хозяйства. Поскольку пермакультурный дизайн основывается на индивидуальном осознанном опыте и наблюдениях, он ни в коей мере не предполагает бездумного подражательства.

Словом, если вы прониклись идеями практической пермакультуры, информации о том, как превратить их в жизнь, сейчас достаточно. Были бы желание и время.

Любовь ГАВРИЛЮК

Фото: **Любовь ГАВРИЛЮК, личный архив Ольги ЩИГЛИНСКОЙ.**

Республика Беларусь
Зелёный портал
www.greenbelarus.info



если теплицу некому открыть для проветривания, растения тоже не страдают.

Что касается урожая, то в пермакультуре не ставится задача суперэффективности: идея в том, чтобы получить качественный

сток. Для подачи воды установили насос (электрический, но мог быть ветряной или велонасос).

Растения, посаженные вдоль пруда, — элодея канадская, осока береговая, тростник, белолист, кубышка. Вся «лишняя» трава и во-

при которой растения и бактерии очищают воду от органических веществ. С учётом того, что бассейны для дачных участ-



Огород на скале

Два года назад мы приобрели новый солнечный участок на заповедном озере вблизи гор Южного Урала. С детства я мечтала иметь огород, но своего сада у нас никогда не было. К тому времени уже вовсю интересовалась природным земледелием, изучала литературу и смотрела замечательные семинары Наталии Петровой. Мне повезло: мои мужчины с интересом слушали меня и поддерживали во всех начинаниях.

Тёплые органические грядки как спасение на каменной земле

При создании первой же тёплой грядки мы поняли, что имеем дело с необычной землёй. Под слоем дёрна почва представляла собой серую пыль и камни разного калибра, а о червях и речи не шло. Куда уж там лопата, работали в основном киркой и ломом. После первого огородного сезона было принято решение постепенно все грядки прогнать через тёплые.



Органику присыпали «Сиянием-3», на место лунок устанавливали бутылки, после заполнения грядки бутылки убрали и засыпали эти отверстия плодородной смесью.

Уже на следующий сезон в новых тёплых грядках обосновались огурцы и томаты, в прошлогодних тёплых — морковь, картофель и земляника. В обычные грядки в плодородные лунки, удобренные «Биогумусом», «Оргавитом» и костной мукой, посадили неприхотливые кабачки, тыквы и капусту.

Результат налицо

Всё лето мы щедро полили наши растения травяным настоем, настоем биогумуса и оргавита, мульчировали и обрабатывали биоккоктейлем. Результат впечатлил всех! Томаты зреют на кустах, огурчики висят бодрими гроздьями, а главное — это свои сладкие, ароматные дыни и арбузы!



Волшебный мир теплицы

Весной нашего второго года земледелия решили поставить теплицу. Сразу оборудовали её форточками в крыше, системой подвешивания, капельным поливом.

Тёплые грядки обрамили доской из лиственницы, разложили бутылки с водой в качестве аккумуляторов тепла, а высаженную рассаду дополнительно закрыли парниками.



Всем нашлось здесь место. Томаты, перцы, баклажаны, огурцы, дыни и арбузы радовали нас здоровьем и красотой. Ну а на вкус — не передать словами. На

ветреном пустом участке теплица — эдакий оазис.



Отличные соседи

Оба сезона морковь у нас растёт с луком, а капуста с сельдереем. За это время не видели мы ни вредителей, ни болезней.



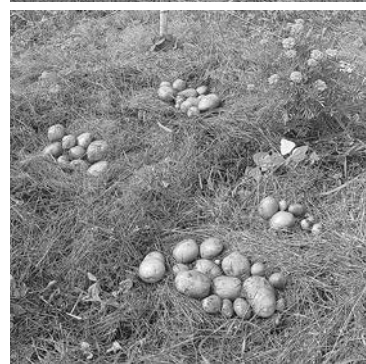
Грядку под морковь хорошо пролили, затем уплотнили доской, разложили семена, прикрыли размоченным кокосовым субстратом и накрыли двумя слоями Агротекса № 42.

Всходы получились дружные, морковь не прорезивали, урожаем получили отличный.

Картофельный успех

В первый год посадили картофель в обычные вскопанные грядки. Нас ждал полный провал: собрали чуть больше, чем посадили. Поэтому второй год стал годом экспериментов и сравнения.

Одну грядку сделали на картоне. Набросали сверху лесной земли, разложили клубни и присыпали их биогумусом, сверху засыпали сеном и соломой. Ещё два раза за лето добавляли сено вместо окучивания, заваливая кустики с головой. Другие две грядки сделали по тому же принципу, но без картона.



Результат был одинаково хорош, так что от картона на будущий год мы отказались. Сделали выводы: будем облагораживать землю дальше и стремиться к ведру с куста.

Ничего сложного



Должный уход у наших растений с первых всходов. На подоконнике для рассады установили фитолампы.

Весной и осенью на грядки се-



ем сидераты. Самые любимые из них — горчица белая, фацелия и овёс. А пустые грядки уходят под зиму, прикрытые толстым слоем мульчи.

На запах травяного настоя сбегаются наши хвостатые питомцы, они тоже не прочь угоститься полезным снадобьем. Трава из настоя уходит под мульчу.

Подведение итогов

Даже за один год природного земледелия можно достичь поразительных результатов.

Теперь самые тяжёлые инструменты в нашем арсенале — это грабли и плоскорез. Ведром томатов с куста нас больше не удивишь. А почва в грядках кишит дождевыми червями, создателями плодородного гумусного слоя Матушки-земли!

Анна ПРИДАННИКОВА

Челябинская область

<http://konkurs.plodorodie.ru>



Чудесный чай. Жедетский разговор

От автора. Я Дед Мороз с 25-летним стажем. И вот в недавнюю новогоднюю пору, курсируя с одной Ёлки на другую, озарился вдохновением, в результате появился этот рассказ.

Понимаю, что время уже не новогоднее, но как только рассказ созрел окончательно, так и решил поделиться им с читателями.



Ванечка ошеломлённо осматривал убранство комнаты. Он, конечно, очень-очень хотел встретить Деда Мороза. Но чтоб вот так, сразу: раз — и ты в тереме самого Деда Мороза Ивановича, как он представился Ванечке. А вот и он сам, повелитель Стужи и Колотуна и главный волшебник Нового года!

— Чай подоспел, — хозяин терема расставил на узорчатом столе расписные чашки, ажурную вазочку с вкусоностями, необычайно красивой формы плошку с мёдом. Самовар довольно ухнул! — Хороший чай! Вкусный! Мне его сам Купала подарил.

— Который Иван?

— Ну, он и не Иван вовсе. Хотя, может, и Иван, смотря как посмотреть... Но ты же не об этом хотел спросить?

— Не об этом, — Ванечка сглотнул ком в горле. Он ещё не отошёл от того, что оказался в доме САМОГО Деда Мороза. — А как я здесь оказался?

— Во сне. Ты так хотел меня увидеть, что Душа твоя нашла дорогу ко мне, пока тело твоё отдыхает.

— А это возможно?!

— Конечно. Ты же и до этого видел сны... Но ведь не за этим ты ко мне пришёл...

«Не за этим», — подумал Ванечка. Он отпил из красивой чашки ароматный чай. Чай совсем не обжёт, но приятное тепло разлилось по телу, где-то в животе вспорхнули бабочки. А запах! Вдохнув, Ванечка представил себя где-то в волшебном лесу, в мягкой, душистой, уютной колыбели из листьев, сухой травы, мха...

— А Вам разве можно чай? — неожиданно для себя спросил он.

— Конечно, можно, но в меру. Сладости на фигуру сильно влияют...

«Волшебники тоже о фигуре думают?» — удивлённо, невпопад подумал Ванечка.

— Я... это... А правда у Вас есть любой подарок?

— Любой, — ответил Мороз Иванович, улыбнувшись.

— Даже самый-самый навороченный?!

— Даже самый-самый.



— И что, даже iPad самой последней модели?

— У меня, Ванечка, есть iPad модели, которой ещё нет даже в магазинах!

Сердце мальчика ухнуло в пятки. Боясь спугнуть момент, он спросил вдруг осевшим голосом: — И Вы можете мне его подарить?! Мне его никогда не купят... — Конечно, могу!

Сердце мальчика ухнуло ещё дальше. Хотя куда ещё дальше пятки-то?...

— Просто так?.. — голос Ванечки был еле слышен.

— В жизни ничего просто так не бывает! Ты весь год вёл себя вполне хорошо. Подарок заслужил!

— Даже iPad?!!!

— iPad и подавно.

Не обратив внимания на окончание фразы Деда Мороза, Ванечка слегка оторопел. Бабочки в его животе, проснувшись от чудесного чая, превратились в каких-то протозавров, и взмахи их крыльев приводили всё тело в дрожь от нереальности момента. Вот оно, СЧАСТЬЕ-то! У него будет iPad, которого нет ещё ни у кого в мире!!! Даже у Серёжки, его друга, и у его богатых родителей! Ва-

ще круть крутая! Нет, не так. КРУТЬ КРУТАЯ!!!

— А что я должен сделать, чтобы получить ЭТОТ телефон?!

— Я же сказал, ты уже всё сделал: год прожил хорошо, с пользой, — улыбаясь, Дед Мороз подлил Ванечке чая.

Иван отхлебнул душистого чая, летая где-то выше даже седьмого неба. Чай ему нравился. Постепенно чувство щенячьего восторга стало отступать. Бабочки, то есть птерозавры, в его животе стали успокаиваться... Может, чай подействовал, но приятное умиротворение заменяло бурный восторг...

— А у Вас iPad тоже есть, которого в магазинах нет?

— У меня простой, с большими кнопками.

— Кнопочный!!! Это же старьё!

— Да я им не пользуюсь, — Мороз Иванович раскусил сушку с маком и сделал большой глоток из чашки с узорами. — Мне Яга подарила, а ей от посетителя достался. Говорит, скучно будет — потыкай кнопки, они прикольно звучат, можно мелодию сочинить. Только мне с той поры скучно-то и не было никогда. Так и лежит... — Да Вы что, Мороз Иванович!

Это же телефон! По нему разговаривать можно. Это передовые технологии! А скоро вообще искусственный интеллект запустят!!! Уже много об этом говорят! — Ванечка немного взахлёб «просвещал» Деда Мороза.

— Это как в «Матрице» или «Терминаторе»?

— О да! А Вы смотрели?!

— Смотрел. Там, вроде, не очень хорошо для человека всё сложилось?

— Дак это ж кино! — нашёлся Ванечка.

— А-а-а. Интеллект — это хорошо. Вот то, что искусственный, мне не очень нравится. Я люблю всё натуральное, настоящее.

— Он же человеку помогает. Вот телефон, он помогает общаться друг с другом на расстоянии. Вам с Бабой Ягой, например. Как тут без телефона?

— Смотрю, ты не боишься её? — Мороз прищурил глаз.

— Я знаю, что про Бабу Ягу много небылиц напридумывали. А она мудрая и людям помогает.

— Ну, точно подарок заслу-

таци и телепатии есть у каждого человека. Но для их раскрытия нужны условия: развитый ЕСТЕСТВЕННЫЙ интеллект, чистота помыслов и, как результат этого, очень высокая скорость мысли. А вот искусственные заменители способностей человека только мешают этому. К примеру, если рукой не пользоваться, она будет усыхать.

— Как усыхать? Совсем?!

— Со временем совсем. Так и интеллект, если им не пользоваться...

Дед Мороз умолк. Молчал и Ваня. А вот в голове у него происходила целая революция, точнее — эволюция. Даже сушка, зажатая в руке мальчика, замерла в полной неопределённости своей дальнейшей судьбы: «Быть или не быть?»

Мороз Иванович не мешал эволюции, но сквозь прищур следил за Ванечкой: вдруг пар из ушей пойдёт...

Чай был чудесный. Пар из ушей не пошёл. Но тишина в комнате повисла на несколько минут. Только ходики на стене предупреждали, что жизнь продолжается. И жизнь продолжалась...

— Но если искусственный интеллект тормозит наше развитие, зачем же Вы дарите такие подарки, которые этому помогают?

— Эть! Хороший вопрос! — Дед Мороз аж крякнул от удовольствия. — Вот и твой интеллект включился! Тут всё просто, Ванечка. Хорошо, когда знания и понимания к человеку приходят естественным путём. Тогда они будут приняты человеком как свои, родные. И отношение к ним будет как к своим, родным, наработанным. Думаю, поэтому одна из важных основ Жизни — свобода выбора человека. Даже мне не след вмешиваться, какой подарок выберет мальчишка или девчонка. Да, ты скажешь, что порой родители решают за своих деток. Согласен. Но родителей-то детки выбирают САМИ, перед тем как родиться... И даже если кто-то делает выбор за тебя, ты же всегда вправе согласиться с этим или не согласиться. Выбор всегда только за тобой. Что ты выбираешь, то и получаешь. Замечательно придумано!

В комнате снова стало тихо. Даже ходики, казалось, замедлили ход, чтобы не мешать торжественности выбора. Только глупенькие сушки тихонечко попискивали в вазочке, ибо про них все забыли. Да их и не слышал никто. Разговор получился недетский. Но Дед Мороз был доволен. Даже самовар на столе умирно уталбался...

Тик-так. Тик... Так...

— Дедушка! А можно передумать подарок? — вдруг выпалил Ванечка.

— Боюсь показаться банальным, но выбор за тобой, Иван. — Дед Мороз смотрел на мальчика серьёзно, но уголки его губ, прячась в бороде, еле сдерживались, чтобы не поползти вверх...

— Дедушка Мороз, — решительно начал Ваня, — я очень хотел прочитать одну интересную книгу, давно хотел, но не знаю, где её взять...

За окошками терема Деда Мороза падал снег. Белый-белый, как чистый лист бумаги... На Земле людей вступал в свои права Новый 2020 год...

Виталий ПЕЛЕВИН
Краснодарский край,
СНП Водруссия



Экоигрушка «ТРАВЯНЧИК» СВОИМИ РУКАМИ



«Травянчик» — это забавная живая игрушка, которую можно сделать вместе с детьми. Регулярно поливая своего «питомца», вы получите настоящий зелёный уголок — украшение комнаты. Конечно, можно купить готового «травянчика», но гораздо интереснее создать его своими руками.

Для изготовления такой игрушки понадобятся опилки, семена газонной травы, носок или чулок, пластиковые глазки, ножницы.

1. Подготовьте опилки: выберите крупные стружки и щепочки (они не должны мешать).

2. Если хотите, чтобы семена в игрушке проросли быстрее, их можно замочить в питательном растворе (настое золы, биогумуса или стимулятора роста). Для этого насыпьте 2–3 ст. л. семян газонной травы на ткань, заверните и опустите в раствор на 30 минут.

3. Подготовьте капроновый чулок или носочек. От него нужно отрезать около 20 см. Если задумали сделать маленькую игрушку, можно отрезать часть поменьше.

4. Отрежьте от чулка ещё пять полосок шириной 5–7 мм. Они понадобятся для формирования ушек и мордочки ёжика.

5. Засыпьте в чулок 2–3 ст. л. подготовленной газонной травы.

6. Затем засыпьте опилки. Это можно делать ложкой, стаканом или рукой. Опилки сразу уплотняйте, формируя игрушку нужного размера и подходящей формы. Следите за тем, где находятся семена газонной травы. Заполненный чулок крепко перевяжите капроновой завязкой.

7. Сформируйте ушки. Для этого оттяните часть опилок и туго перевяжите.

8. Сделайте мордочку. Часть опилок в игрушке сместите в сторону и перевяжите, но не слишком туго.

9. Теперь осталось сформировать носик. Сделайте его в верхней части мордочки и обмотайте несколько раз капроновой завязкой.

10. Вид готовой игрушки можно немного изменить по вашему усмотрению: например, сделать её более высокой или плоской, сформировать милые щёчки и т.д.

11. Подберите глазки. Их можно нарисовать акриловой краской для ткани, пришить или приклеить горячим клеем пластмассовые глазки.

12. Возьмите чёрную акриловую краску (желательно для ткани) и покрасьте носик.

13. Тонкой кисточкой нарисуйте на мордочке вертикальную полоску и поставьте несколько точек по обеим её сторонам. После работы кисти тщательно промойте.

14. После того, как краска высохнет, опустите игрушку в ёмкость с водой комнатной температуры. Подержите, пока опилки не намокнут.

15. Поставьте ёжика в любую тарелку или невысокий контейнер, в хорошо освещённое место и периодически поливайте, чтобы верхний слой игрушки не пересыхал. Через 4–5 дней появится зелёная травка.

16. Ёмкость, в которой находится «травянчик», можно декорировать. Для этого распечатайте траву с цветочками и оклейте полоски с рисунком широким скотчем, чтобы они не размокли от воды.

17. Оклейте двусторонним скотчем подставку и приклейте подготовленные полоски с рисунком.

18. «Причёску» игрушки можно менять по своему усмотрению, это отличное развлечение для детей и не только!

Не забывайте поливать своего «питомца», и он долго будет радовать вас зелёной травкой. В воду можно добавить комплексное удобрение, чтобы «причёска» была более пышной.

Зелёную травку, состриженную с ёжика (выращенную без химических удобрений), обязательно оценят домашние питомцы: коты, собаки, песчанки, хомячки... Вот такая полезная игрушка!

Екатерина ГОРБАЧЁНОК

<https://www.ogorod.ru>



Здравушкины рецепты •



■ Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь
na-polyanke@list.ru

Чипсы из топинамбура, или Как сделать инулин

Однажды заглянула в компанию «Родник здоровья» за закваской «Эвтон» и симбиотами для себя и своих близких.

— Как же вы хотите улучшить состояние микрофлоры без инулина? Инулин обязательно нужен! Я согласилась на две упаковки. Но когда мы дома попробовали содержимое маленькой, но дешёвой баночки, то рассмеялись — таблетки были сделаны из порошка ТОПИНАМБУРА!

Выходит, что у нас в огороде этого инулина, как гуталина в Простоквашино!

Поэтому решили самостоятельно сделать полезное лакомство. Накопали сочные корни, хорошо промыли их железной щёткой и нарезали в кухонном комбайне на пластинки.

Часть измельчили в крошку. Всё высушили. Крошка получается более хрустящая, а для чипсов пластинки немного твердоватые (хотя погрызть можно). Я их измельчила в порошок и теперь принимаю по чайной ложке вместе с полезными бактериями.

Вот теперь у нас этого инулина... Сами продавать «Роднику здоровья» можем!

др., в нём в три раза больше витаминов группы В, огромное количество аскорбиновой кислоты. Причём этот удивительный корнеплод богат не только ценной клетчаткой, микроэлементами, пектином, в нём содержится около 16 (!) аминокислот (а это ценный белок), 8 из которых — незаменимые.

От других овощей топинамбур отличается высоким содержанием белка. Так что не зря наши предки выращивали и любили этот корнеплод.

Ещё в 1911 году агроном Козловский писал, что топинамбур — единственное растение, которое даёт большие урожаи практически без особых затрат человеческого труда, не боится ни засухи, ни морозов, обходится без навоза, обильно родит на одном месте десятки лет.

Самое удивительное то, что этот корнеплод не надо заготавливать на зиму. В принципе, мы так и делаем. Весной на огородном участке выкапываем сочный топинамбур, делаем из него различные салаты.

Для чего нужен инулин

Инулин — натуральный аналог инсулина. Инулин не усваивается организмом, так как не происходит его расщепления ферментами, но он притягивает на себя глюкозу и сахара и не даёт им всасываться. Это позволяет иметь стабильный уровень сахара в крови и аналогично принципу действия инсулина. Кроме того, инулин является отличной средой для размножения полезных микроорганизмов в кишечнике, вытесняя при этом болезнетворные бактерии. Такие процессы, происходящие в кишечнике благодаря инулину, благотворно отражаются на оздоровлении стенок кишечника.

Известно, что если нарушены стенки кишечника, микробиота оскудела, то кальций, магний и все полезные для соединительной ткани микроэлементы не будут усваиваться и выходить транзитом. Так вот инулин восстанавливает флору кишечника за счёт того, что он даёт «квартиру» полезной микробиоте.

Польза топинамбура

Более 25 лет назад узнала, что в топинамбуре находится такой элемент, как кремний. В то время прочитала в книге Надежды Семёновой о невероятной потребности в кремнии нашего организма. Он нужен щитовидной железе, гипофизу, хрусталику глаза; необходим для здоровья ногтей, волос, помогает костям усваивать кальций.

Если содержание кремния в организме ниже нормы, то не усваивается более 70 различных элементов, необходимых для жизни человека.

Стала искать, где же находится самый важный кремний, кроме кремниевых камешков. Выяснила, что этот элемент содержится в полевом хвосте и топинамбуре — чемпионе по содержанию кремния. Кроме этого, по содержанию цинка и железа топинамбур превосходит многие полезные овощи, такие как морковь, свёкла и





Продолжение.
Начало в № 10, 2019 г.

Атеросклероз — не приговор!

Атеросклероз — зарастание стенок сосудов холестериново-кальциевыми бляшками. Особо страшно, если зарастают коронарные сосуды, те, что питают само сердце. Увертюра — ишемическая болезнь, финал — инфаркт, а если склеротизировались сосуды мозга, то инсульт.

Холестерин и кальций откладываются в суставах, позвоночнике, мышцах, связках, но это не так страшно. Медицина мира героически исследует эту беду, виновную чуть не в половине смертей. Сегодня мы верим в две теории атеросклероза: холестериновую, очень старую, и более молодую — перекисную или оксидантную. Все пытаются бороться с лишним вредным холестерином, одновременно пия антиоксиданты, дабы нейтрализовать свободные радикалы.

Факт: ни то, ни это ситуацию не меняет. Нигде нет ответа на главный вопрос: почему организм с возрастом накапливает ненужный холестерин и оксиданты? И почему у якутов, чередующих мясо с салом, холестерина в крови так мало?! Отчего его так же мало у нахичеванцев, у которых роль борща играет шашлык из барашка?.. Наши академики даже изобрели «теорию холестериноза», согласно коей, накопление холестерина — сколь неизбежный, столь и благой механизм, обеспечивающий нам спокойное и тихое умирание по законам природы. То есть долгожителей вроде как и нет, и нечего напрягаться, всё равно умрём в 70 лет!

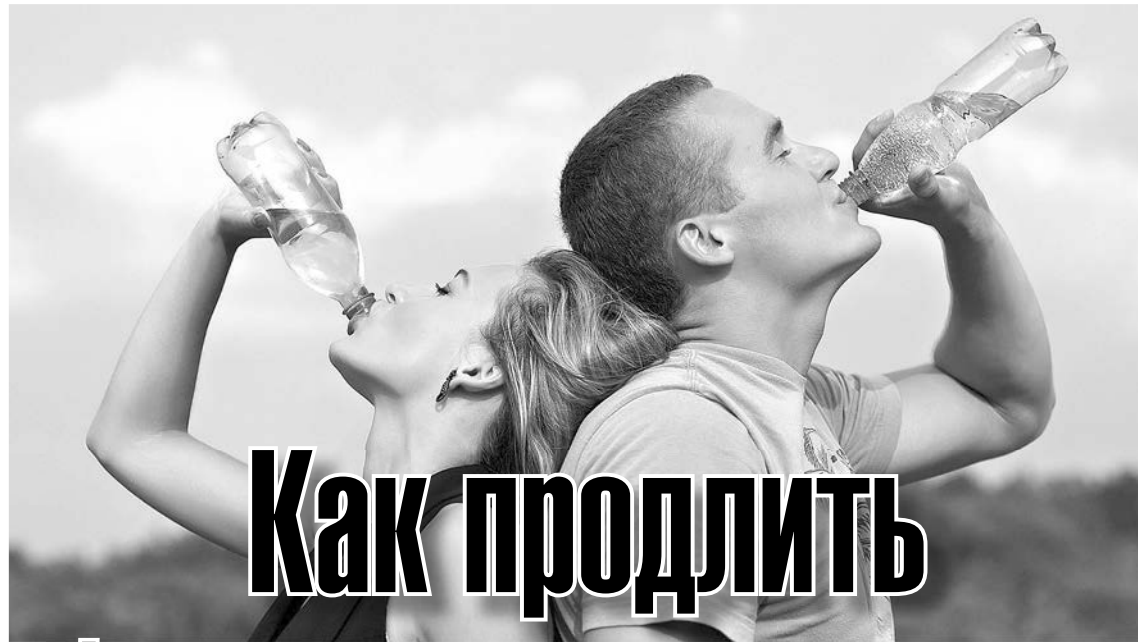
Друзьяк не согласился, напрягся и очень убедительно разгадал эти загадки. Оказалось, обе упомянутые теории замечательно ложатся в его «теорию кислой крови». И парадоксальность холестеринового обмена — тоже.

Холестериновая теория пытается бороться со следствием, симптомом — избытком холестерина. Как и большинство врачебных теорий, она явно произрастает из наблюдения анализов и вопросом «почему?» не задаётся.

Холестерин (он же холестерол, ХС) нерастворим в воде и плазме крови, поэтому до клеток доносится специальными липопротеидами (ЛП, жирно-белками) — «двуликими» молекулами. Жировым концом они соединяются с холестерином, а водяным — с мембранами клеток. Их два типа: «неплотные» и «плотные». Неплотные ЛП — курьеры, доставляют ХС в клетки. Если в крови их много, это считается причиной атеросклероза. Плотные ЛП — ассенизаторы, забирают лишний ХС и несут на вторичную переработку в печень. Их число пытаются увеличить.

Но холестерин — вовсе не мусор! Его жаждет каждая клетка: без него не построишь мембраны с их избирательной проницаемостью, не передашь нервные сигналы. Он — сырьё для желчных кислот, важнейших гормонов и витамина Д, важный фактор иммунитета. Поэтому печень, кишечник, почки, надпочечники и половые железы нарабатывают его постоянно, причём львиную долю — 80% от общего количества.

С пищей поступает всего пятая часть холестерина. Но именно на неё обрушиваются все страшилки медиков: не ешьте жирного, мя-



Как продлить быструю жизнь

са, яиц, сливочного масла, сладкого, солёного... По их логике, у сыроедов должен быть ноль холестерина, но у них — норма. Вегетарианцы не должны болеть сосудами, а они болеют. Американцы шарахаются от холестерина, как от чумы, и продукты покупают безхолестериновые, измеряя свою кровь прямо в магазинах. И что?.. А эскимосы с гренландцами должны холестерином захлёбываться, но у них его меньше нормы. А у молодых нахичеванцев — половина нормы, а у стариков — треть!

Факт: число инфарктов прямо зависит от содержания холестерина в крови, но не в пище. Наш организм повышает его сам. Но именно в нашей среде. А в районах долгожительства — не повышает! Почему?! — вот в чём вопрос!

Все знают о гомеостазе — самоподдержании постоянства внутренних параметров. Мы почему-то привыкли его идеализировать. Мол, живи, как хочешь, умный организм разберётся и всё вернёт к нужным пределам. Но вспомним пищевую адаптацию: всего месяц — и новый состав ферментов. Так же адаптируется к среде и химия крови. Наша полуротная доза эритроцитов — норма в горах. Наш минимум глюкозы в крови — чуть не максимум для чукчей. Что русскому гипогликемия, то чукче — кайф. Наша половина кальция в крови — норма для японца. И по холестерину японская норма на 10% меньше нашей.

Возьмём женскую «норму» роста холестерина по годам: до 25 лет — 1800 мг/л, до 40 — 2100 мг/л, до 50 — 2500 мг/л, до 60 — 2800 мг/л, за 60 — 2950 мг/л. А сосуды начинают склеротизироваться уже при 2400 мг/л. Люди умирают молодыми. Но по «теории холестериноза» это не беда, всё природно и замечательно! Вывод: средние медицинские «нормы» больно развитых стран — не нормы для здорового организма. Разве мы здоровы? И кто сказал, что наша среда оптимальна для человека?

Перекисная теория во всём винит активные формы кислорода, оксиданты. Они, мол, и повреждают внутренний эпителий артерий, тут и рождаются бляшки. Они же могут повреждать и самих ЛП-курьеров, окисляя их белки. И тогда лейкоциты, наевшись это-

го мусора, застревают в бляшке и пропитываются ХС — так бляшка и растёт. Предлагается пить антиоксиданты.

И опять нет ответа: почему же сам организм не справляется с оксидантами? Похоже, медики не в состоянии принять саму идею, что в норме человек здоров самодостаточно. Их реальность: человек болен ввиду природного несовершенства и здоровым быть не может в принципе.

Основных оксидантов (свободных радикалов) указывается три: гидроксил (ОН⁻), пергидроксид (НО₂⁻) и супероксид (О₂⁻). Гидроксилы — обычные ионы плазмы, могут соединяться в перекись водорода H₂O₂ — вещество для клеток не бесполезное. Пергидроксид схлопывается в ту же перекись, едва образовавшись. Так что единственный реальный оксидант — супероксид.

Именно для его обезвреживания у нас и существует антиоксидантная система: фермент супероксиддисмутаза. Проблема только в том, что он явно буксует, не дорабатывает. Когда в пище достаточно антиоксидантов — витаминов Е, Р, С, то ещё ничего. А в феврале-марте их меньше, и число инфарктов растёт. Что же ему нужно для нормальной работы?

Супероксиддисмутаза превращает два супероксида в ту же безвредную перекись: 2(O₂⁻) + 2(H⁺) = H₂O₂ + O₂. Как видим, для этого ему нужны протоны. (H⁺) — его инструмент. Прочие антиоксиданты тоже используют протоны — без них кислород не усмирить.

Очень похоже, что наша антиоксидантная система создана и запрограммирована на преобладание протонов. А в нашей крови — один протон на шесть гидроксидов! Потому и приходится витаминами напихиваться. Но если так, нам достаточно убрать всё, что ощелачивает кровь, и насытить её протонами. Антиоксидантом в норме должна быть сама кровь. И якуты с нахичеванцами это прямо подтверждают. А пока кровь щелочная, все виноградные косточки с шиповниками — тот же труд Сизифа.

Что же заставляет наш ХС нарабатываться выше всяких нужд, а потом искать «пятый угол» в сосудах? И почему так мало ХС у долгожителей Чукотки? Если плясать от протонов, проясняется и это.

ЛП-курьеры, несущие ХС, захватываются холестериновыми

рецепторами на мембранах клеток. И те, и другие в целом заряжены отрицательно. В щелочной плазме крови, при избытке отрицательных ионов, рецепторам труднее определять и захватывать ЛП-курьеров. Клетки сигнализируют: «Дайте ХС!» Гипоталамус командует печени: «Выдать!» И холестерин подкакивает. Это первый сбой.

Второй — в самой клетке. Протацив туда ХС, ЛП-курьеры должны его отщипить. И опять это возможно только в кислой среде. Протонные помпы включают, а протонов мало! Холестерин не отдаётся, клетки опять тормозят гипоталамус, тот — печень, и мы снова вздыхаем над цифрой анализа. А поскольку с возрастом кровь ощелачивается всё сильнее, то и холестерина становится всё больше.

В Нахичевани и Якутии вода мягкая, а кровь кислая. Это и есть среда, самая благоприятная для холестеринового обмена.

Зачем тогда нужны ЛП-ассенизаторы? Просто для завершения циклов ХС-обмена. По сути, эти частицы — кладовщики-снабженцы. Они собирают излишки ХС, соединяют их с жирными кислотами, хранят в себе и распределяют, куда надо: часть — тем же ЛП-курьерам, часть — обратно в печень, для синтеза желчных кислот. Чем кислее кровь, тем меньше проблемных ЛП-курьеров и больше безвредных ЛП-снабженцев. Кстати, чтобы соединить ХС с жирными кислотами, снабженцам тоже нужны протоны.

И вот тут пора вспомнить о кальции. Атеросклероз похож на кальциноз — отложения кальция. Почти в любой фиброзной бляшке есть либо фосфаты кальция, либо известняк. У жителей особо карбонатных областей и у любителей молока артерии кальцинируются сплошь. Вены, кстати, нет. В них кровь кислее от углекислоты, вот и не кальцинируются.

Напомню: кальций сам по себе не откладывается. Обе соли выпадают в осадок только в щелочной среде и если они в избытке. Помоему, этого уже достаточно, чтобы увидеть причины атеросклероза! Но кальций ещё и тромбобразователь. Его соли применяют для повышения свёртываемости крови. На фоне эффекта ощелачивания и отложений — просто супер, три в одном! А недавно обнаружено: избыток кальция в клет-

ках блокирует действие некоторых препаратов для снижения давления и даже нитроглицерин. Отсюда — новые исследования и новые препараты для разблокирования блокирования...

Но есть способ проще и лучше. В крови долгожителей 48–50 мг/л кальция, а у нас — 125–140 мг/л. У них рН крови 6,9, у нас — 7,4.

Откуда берётся гипертония?

Однажды вокруг меня образовался консилиум из двух опытных врачей. Спросил про свою давнюю гипертонию и получил мгновенный ответ: соль! Исключи соль!

Действительно, кто не знает: наешься солёного, потом пьёшь воду, в результате получаешь отёки. Ассоциативно видится: больше в теле воды — выше и давление. Только Друзьяк думает иначе, с солью это не связано.

Стал разбираться. Как соль влияет на гипертонию в той же Японии?.. Можете залезть в Гугл и убедиться: куча сайтов, и вся шкала утверждений от «Японии гипертоников нет» до «японцы потребляют до 26, а на севере даже до 50 г соли в день и больше всех в мире болеют гипертонией». Таково популярное представление о соли.

Отёки тоже вызывает не сама соль. Просто мы лопаем сельддьку с брынзой раз в десять быстрее, чем работают наши изнашившиеся и забытые почки. Они не успевают сразу вывести лишнюю соль. В молодости-то отёков не было.

А интересно, кто автор лозунга «Соль — белая смерть»? Видимо, Шелтон. О соли он пишет буквально следующее: всё, что выводится из организма в большом количестве, организму не нужно, а что не нужно, то ядовито. Значит, соль — яд, и есть её нельзя ни в коем случае! Странная логика, не находите? Выходит, кровь у нас ядовитая: она же солёная. И в море купаться нельзя, это же яд! И мы в это верим. А на самом деле всё, что легко выводится, безвредно. Вредно то, что НЕ выводится, а осаждается и накапливается!

Но вернёмся к гипертонии. В 1948-м наш академик Г.Ф. Ланг предложил невротическую концепцию гипертонической болезни: невроты вызывают нарушения работы гипоталамуса, и тот начинает ошибаться в гормональной регуляции давления. Теорию принял мир. Большинство препаратов «от давления» корректируют именно эти регуляторные механизмы. И опять это исправление симптомов, причина которых не раскрыта. С симптомами работать хорошо! Сделал лекарство — продал. И люди довольны, и прибыль. Сейчас, как и тогда, причиной гипертонии считаются нервные расстройства и стрессы.

Факт: с возрастом гипертония усугубляется. Но далеко не у всех. Почему? Что мешает организму справляться с невротами и гипертонией? Ни у врачей, ни у натуропатов ответа нет. А у Друзьяка — есть. Поразительно, но и тут всё вписывается в теорию подкисления крови.

Во-первых, щелочная кровь вызывает атеросклероз сосудов. Органы начинают задыхаться. И особенно мозг: занимая всего 2% тела, он использует 25% кислорода! Головные боли, апатия, головокружение, тошнота — признаки, что мозг задыхается. А как он



может добрать кислорода? Способ один: усилить кровоток. Для этого можно было бы расширить просвет капилляров, но атеросклероз не даёт. Приходится повышать давление!

Во-вторых, щелочная кровь не отдаёт достаточно кислорода даже при повышенном давлении, гемоглобин удерживает. Поэтому, как ни пей лекарства, гипертония не уходит. По той же причине гипертоники так чувствительны к падению атмосферного давления: им начинает ещё больше не хватать кислорода.

В-третьих, склеротизированные сосуды почек мешают их кровотоку. Почки не могут справиться со своей работой — удерживать оптимум химического состава крови. Хеморецепторы сосудов кричат: «Ускорьте кровоток!» И давление снова повышается.

Всё это усугубляется повышенной вязкостью щелочной крови. Её труднее пропихнуть через мелкие артериолы и капилляры, и давление в артериях растёт ещё больше.

Как видим, гипоталамус у нас в порядке, он реагирует на наш склерозно-щелочной бардак единственно верным способом! А наш единственный способ избавиться от гипертонии — убрать сам бардак.

Масса знакомых Николая Григорьевича Друзьяка избавилась от гипертонии за пару месяцев, пия его целебную воду, подкисляя кровь и забыв о молочном. Есть такие наблюдения и у других авторитетов.

А. Лозинский пишет: в углекислых ваннах прежде всего расширяются капилляры кожи. Затем угловая кислота впитывается в кровь — много и быстро. В итоге давление у пациентов падает и держится в норме до конца санаторного лечения.

Джарвис досконально подмечает: при повышении щёлочности крови она густеет, и в ней «появляется осадок в виде мелких хлопьев», закупоривающих мелкие сосуды. И справедливо рекомендует есть меньше мяса и больше фруктов, кислых соков и уксуса.

Друзьяк отмечает: Джарвис первым указал верный путь нормализовать давление. Но он не связывает мясо с аммиаком и щёлочностью, а молоко с кальцием и щёлочностью. Он не соотносит всё это с атеросклерозом и с гипоксией мозга. Поэтому не запрещает молочное и углеводистое. Джарвис предлагает не закислять кровь, а лишь снижать её щёлочность. Этого явно недостаточно.

«Белки» или «углеводы» — просто привычный штамп диетологии. На деле **важно не то, из чего состоит продукт, а то, как он влияет на кислотность крови.**

Выделяю это положение как глав-

ный закон разумного питания. Он не просто рекомендует есть то и не есть это, а объясняет, почему.

Из него видно: вреднее всего для гипертоников и склеротиков то, в чём слишком много неусвояемых белков. Прежде всего это белки пшеницы. Иначе — булочки и прочее печиво. Это и белки бобов, фасоли и арахиса — если увлекаться; белки проса (пшёнка) и ячменя (перловка), если каждый день. И, разумеется, это все животные белки, зашкаливающие за точную норму — 200 г мяса или рыбы. Наконец, не стоит стаканами трескать миндаль и кунжут: кальция в них как в молоке. Не надо набиваться и сухой курагой «ради калия»: в ней также много кальция, да ещё и сахарозы изрядно.

Сахароза тоже неполезна. Главные поставщики сахарозы — пирожные, конфеты и сахар, ещё пряники и кексы, лимонад. А вы не знали? Но есть и весьма сахарозные плоды: свёкла и морковь, арбузы и дыни. Немало сахарозы в абрикосах и сладких персиках, сливах и мандаринах. Но в них же достаточно и кислот. Прочие фрукты, включая и виноград, восхитительны в основном глюкозой и фруктозой, ими можно восхитаться без ограничений. Даже нужно.

И не забудьте исключить всё молочное! «Посмотрите на наших гипертоников, это они — основные потребители творога и основные покупатели слабительных», — давно предупредила академик и целитель Н.А. Семёнова. Многие знают, что молоко вызывает запоры. Я, например, не знал. И вот сейчас гадаю, чему мои кишки так радуются — кислотам или свободе от молочного?..

Поль Брэгг обвиняет в гипертонии жёсткую воду, насыщенную «неорганическими веществами». С кальцием он её не связывает: тогда в США была «молочная эпоха». Но тут же описывает, как его родичи, жившие на этой жёсткой воде, умирали от отвердевания сосудов и от камней в почках. Он полагал, что «неорганические вещества накапливаются на стенках артерий и вен» просто как в наших водопроводных трубах. Ещё одной причиной гипертонии Брэгг считает соль. Восхищаясь здоровьем туземцев Полинезии, он подчёркивает: они не едят соли. Но тут же пишет, что туземцы с рождения пьют только дистиллированную дождевую воду, ибо другой у них нет. Вот вам и разгадка. А что касается соли, то в пище островитян её и так достаточно. Зачем ещё добавлять? И всё же Брэгг удивительно наблюдателен: он одним из первых связал болезни с качеством воды.

Прекрасное состояние сосудов у амазонских индейцев врачи объяснили тем, что они не едят животного жира, что употребляют много растений и что традиционно решают конфликты без эмоций. Всё это хорошо, но я живу точно так же, а моё рабочее давление в последние годы было 110 на 170. 3 а -

голодал — на третий день стало 120 на 80, но стоило выйти — быстро вернулось, истосковавшись! А индейцы о гипертонии даже понятия не имеют, потому что живут на Амазонке. В ней кальция всего 5 мг/л. Вот поэтому они и нервозностью не страдают.

Вчитываясь в эту мимолётность Друзьяка, и лысина шевелится. Японцы тоже отличаются спокойствием, отсюда и их синтоизм. Якуты и чукчи тоже спокойны, как индейцы. О долгожителях Кавказа и говорить нечего — без мудрости и душевного покоя полторы сотни лет не проживёшь. Их нейроны ничем не отличаются от наших — это исследовано. И всё же они яснее видят мир, уважительнее и терпимее друг к другу. Очень похоже, что человек с нормальной, то есть подкисленной, кровью не просто радикально здоровее, но и разумнее, и миролюбивее, чем защелоченный гомокальцесапиенс. Похоже, избыток кальция в крови реально повышает нашу возбудимость. Если это так, представляете все вытекающие?! И над втекающими интересно подумать!

Но если нервы те же, почему беспокойство и прочая ерунда приводят к болезням? Оказывается, и это могут разъяснить протоны. Именно они, накачиваясь сквозь мембраны, обеспечивают синтез «батареек» АТФ: на каждую АТФ надо три протона. Поэтому клетка, накапливающая АТФ, снаружи заряжена положительно. Но, пытаясь выпустить вас из ваших страхов и обид, бедный мозг вынужден постоянно растрчивать АТФ. Клетки становятся отрицательными, межклеточная жидкость — более щелочной, гемоглобин не рад отдавать кислород, задохнувшийся мозг обязан себя спасти, и в результате — гипертония.

Так что вот, братцы, ещё одно полезное данное: понервничал — ощелочил кровь. И наоборот: ощелочил кровь — норовишь окрыситься на близких. А помочь им и себе — очень просто. Только почувствовал, что все достали, — накаати уксуса с медком, дали по башке — испей лимона с сахарком. Ты кому-то дал — ну, Бог простит. Но опять же испей.

И последнее: все, кто постоянно работает за компьютером, держат свой мозг в таком же чёрном теле, что и злостные невротики. Это вам не ямы копать — умственная работа! По себе знаю, как она гробит здоровье. Так что нам, писакам, надо особо налегать на кислые квасы с лимонами, что я уже и выполняю со всем усердием.

Методика быстрого избавления от гипертонии, успешно и не раз опробованная Друзьяком.

Навсегда хороните в мусорке все молочные продукты, кроме сливочного масла и иногда — жирной сметаны. Делаете целебную воду или просто берёте дождевую, дистиллированную и добавляете калий и магний. На литр этой воды — чайная ложка лимонки и мёд по вкусу. И за день это постепенно выпиваете. Если слабые зубы, то пейте через трубочку. За два месяца гипертония уходит даже от самых почтенных её ветеранов.

Продолжение следует.

Главы из книги
Н. Г. ДРУЗЬЯКА
«Как продлить
быстротечную жизнь»
в изложении
Н. Курдюмова
(в сокращении)

Льняной киселёк —

эффективный эликсир жизни!

В семенах льна присутствуют и жирное масло, и слизь. Для лечебных целей нужна только слизь. Она, кстати, имеется не только в семени льна, но и в овсяной крупе, цветках ромашки, листьях липы и т.д. Обычно эту лечебную слизь, которую я оценил бы в каратах на вес золота, домашние хозяйки отбрасывают шумовками, когда готовят, к примеру, овсяную кашу. И даже не подзревают, что этой слизью с упоением утоляют жажду лидеры велосипедных гонок Тур де Франс! Ведь у них в бутылочках, прикрученных к велосипедным рамам, плещется именно отвар овса, а вовсе не пепси-кола. Грамотные спортивные диетологи советуют готовить овсяный отвар с изрядной долей слизи. Вот такой продукт и помогает завоевать чемпионские титулы!..



Вот поистине золотой рецепт, который я использую в своей повседневной врачебной практике: 3 ст. ложки льняного семени, 1 л воды, 1 кофейная ложка сгущённого цикория.

Нам нужно, чтобы из семени выделилась целебная слизь.

Итак, засыпаем в миксер семя льна, заливаем очень горячей водой (почти доведённой до кипения, когда в воде только-только начинают появляться белые пузырьки, но не кипячёной), включаем миксер на среднюю скорость, а уж потом, во время 10-минутной работы миксера, прибавляем цикорий.

Пить льняной киселёк следует натощак или за 30 минут до еды 1–2–3 раза в день в тёплом виде.

Что происходит при этом? Слизь-медуза полностью покрывает всю поверхность желудка своей непробиваемой кольчужгой. Через 15–20 минут она, всем своим весом повиснув на остатках съеденной пищи, свалит в кишечник любые токсины и другую нечисть, способствуя таким образом выведению их из организма.

Вы спросите: а что же цикорий? Пока слизь-медуза висит, готовясь обвалиться вместе со всей нечистью в канализацию, цикорий уже всосался в рецепторы и продвигается к печени.

Цикорий — лучшее аптечное эссенциале, призванное лечить печень. Я вас уверяю!

Как сгущённый, так и сушёный цикорий (его корни) сейчас можно купить повсеместно. Это безценные продукты, хотя на них из-за незнания мало кто обращает внимание. Одной баночки сгущённого цикория хватает на целых три месяца приготовления целебного киселя.

Цикорий, этот голубоглазый бургянич, растёт сам по себе под каждым забором. Среди растений ему почти нет равных по лечебным свойствам. Цикорий обладает противомикробным, противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, успокаивающим, вяжущим и возбуждающим аппетит действием. Оказывает регулирующее влияние на обмен веществ, несколько усиливает сердечную деятельность и уменьшает потливость.

Цикорий не только непревзойдённый очиститель, но и защитник (гепатопротектор) желудочно-кишечного тракта и печени. Меняя со временем архитектони-

ку печени, цикорий способен повернуть вспять даже цирроз!

Именно в льняном киселе цикорий обретает свою стопроцентную силу, так как не скользит по слизистой желудка, как обычно после запивания сгущённого цикория водой, а удерживается слизью семян льна на длительный период, врачая и защищая воспалённую слизистую желудка.

Любопытная гомеопатическая тавтология: подобное лечится подобным. Слизь лечит слизистую! Вот это и есть секрет очень быстрой поправки язвенников и печёночников. Кроме того, цикорий — отличный седативный (успокаивающий) продукт. Часто его называют заменителем кофе. В отличие от последнего, он не будоражит, а мягко тонизирует центральную нервную систему, одновременно успокаивая её. Вы только вдумайтесь, как это может быть: и тонизирует, и успокаивает одновременно? Но факт есть факт! Кофе, лимонник, элеутерококк, женьшень только тонизируют. Пустьрыник, валериана, синюха только успокаивают. А цикорий — и то, и другое одновременно!

Когда начнёте готовить кисель ежедневно, можно прибавлять к его составу мёд по вкусу. Тогда полученный напиток можно будет с полным правом называть киселём.

Возьмите себе за правило готовить и начинать с него каждый день! Очень скоро вы ощутите все прелести существования без боли под ложечкой. В большинстве случаев человек ощущает не боль, а просто у него «подсасывает» в этом месте обычно по утрам. Мало кто обращает на это внимание, а зря. Организм даёт нам сигнал о неблагополучии в желудке. Если бы мы смогли, ощутив тяжесть под ложечкой, заглянуть к себе внутрь, то увидели бы там маленького цветка слизистой оболочку, вызывающую о помощи. Слизистая желудка в нормальном своём состоянии должна быть нежного бледно-розового цвета. А ощущения подсасывания свидетельствуют о том, что пока ещё не весь желудок, а какая-то его часть подвержена опасным изменениям.

Что ещё ожидает того, кто ежедневно пьёт льняной киселёк? Общая мобильность, подвижность, расторопность. Быстрота мышления, интуиция, ощущение жизни во всех клеточках, отменный внешний вид, наконец. Соглашайтесь, ради всего этого стоит затратить 10–15 минут на приготовление чудо-напитка.

Рэм ПАНАСЕВИЧ-СВИРСКИЙ,
руководитель Центра
альтернативной медицины
и диетологии,
г. Киев





Как сохранить или вернуть зрение без медикаментов и операций

Метод восстановления зрения «Шичко-Бейтса»

Ежедневно многие из нас проводят день за монитором компьютера, не забывая время от времени поглядывать на дисплей телефона, а то и телевизора. Усталость глаз знакома большинству, а некоторым уже сейчас не обойтись без очков или контактных линз.

Несмотря на то, что множеству людей известны факты о низкой эффективности очков и что они лишь помогают комфортнее жить с недугом, мало кто рассматривает возможность восстановления зрения через снятие психического напряжения и расслабления, гораздо более эффективного, как показывает мировая практика, чем использование привычных «костылей для глаз». Возможно, вы уже слышали о методе коррекции зрения «Шичко-Бейтса». Это эффективная гимнастика для глаз, базовые упражнения которой помогают при самых различных типах патологии глаз.

Немного истории

В начале XX века американский учёный, профессор, офтальмолог Уильям Бейтс явил миру гипотезу, что зрение можно вернуть в любом возрасте, не прибегая к очкам и дорогим медикаментам. Жизненный опыт Бейтса за пять лет обучения в медицинском институте и пять лет работы глазным врачом заставил его разочароваться в результатах собственной работы. У пациентов, которым он прописывал очки, зрение стабильно ухудшалось и стабилизировалось в таком состоянии. Пытливый офтальмолог изучал немедикаментозные методики восстановления организма на протяжении 30 лет параллельно с разработкой собственного метода, позволяющего восстановить зрение. Бейтс пришёл к выводу, что достаточно выполнять специальные упражнения и что теория зрения Гельмгольца ошибочна. Впоследствии для многих революционный способ стал популярным

во многих странах. Но, несмотря на явно положительные показатели и множество людей, использующих метод, признания официальной медицины метод так и не получил.

Учёный-психофизиолог Геннадий Александрович Шичко — автор целого ряда работ по теме избавления от вредных привычек, организатор занятий, помогающих людям избавиться от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимости. Соединил свою методику с классическими техниками Бейтса. Метод Шичко стал быстро популярен среди тех, кому не помогала официальная медицина и кто желал вернуть зрение естественным путём.

Основные принципы методики Бейтса

Бейтс выдвинул гипотезу о том, что аккомодация (наведение глаза на резкость) осуществляется за счёт воздействия шести зрительных, глазодвигательных мышц на глазное яблоко. Что построение изображения происходит не за счёт работы цилиарной мышцы и изменения кривизны хрусталика, как утверждает Гельмгольц, теория которого принята официальной медициной, а благодаря изменению длины самого глаза.

Таким образом, причина снижения зрения происходит не за

счёт физических патологий, а, наоборот, связана с напряжённым состоянием психики. Поэтому правильное расслабление способно оказать благоприятное воздействие на глазные мышцы и вылечить причину, а не следствие проблем со зрением. Для нормализации зрения офтальмолог призывает пациентов перестать носить очки. По его мнению, они лишь усиливают напряжение, препятствуя восстановлению зрения.

Как говорилось выше, метод не получил поддержки официальной медицины. Для доходов индустрии по производству и продаже очков, синтетических препаратов и лазерной коррекции зрения совершенно невыгодна возможность восстановления зрения естественным путём.

Популяризация метода «Шичко-Бейтса» в России

Один из последователей метода — В.Г. Жданов (физик, профессор, президент международной ассоциации психоаналитиков, председатель «СБзНТ» и вице-президент «МАТ») — в своих лекциях комбинирует обе техники, так появился и стал узнаваемым в России метод «Шичко-Бейтса». Обратные связи от людей, успешно применяющих на практике комбинацию обоих способов, говорят об ускорении процесса выздоров-

ления в 8–10 раз. Способ восстановления зрения, предложенный американским офтальмологом, развивается и набирает обороты, становясь всё более популярным.

О восстановлении зрения по методу В. Г. Жданова

В своих лекциях профессор Жданов подробно рассказывает об обеих методиках, наглядно показывает упражнения и даёт дополнительные рекомендации. Кратко перечислим основные рекомендуемые упражнения.

Восстановление нормального зрения основано на расслаблении и укреплении глазных мышц. Особым пунктом для достижения успеха в применении техники является регулярность и система. Профессор предлагает вести «дневник самовнушений» по методике Шичко, одновременно выполняя упражнения по методике Бейтса. По прошествии кратчайшего срока после начала занятий (всего одной недели!) пациенты начинают видеть без вспомогательных средств. Конечно, каждый человеческий организм индивидуален, кому-то понадобится меньше времени, кому-то больше.

Важно не строить иллюзий, методика имеет ограничения, и вылечить близорукость высокой степени только упражнениями, скорее всего, не получится, и обнадёживать человека в том, что он сможет полностью исцелиться, не стоит. Особенно, если проблема появилась давно. Но даже в серьёзных случаях можно рассчитывать на минимальный положительный результат, человек может начать носить очки на пару-тройку диоптрий меньше. Как всем известно, болезнь легче предотвратить, нежели вылечить, и это подчёркивает необходимость профилактики зрения для всех людей, которым приходится часто нагружать глаза.

Упражнения для глаз

• «Пальминг»

Короткое упражнение можно делать настолько часто, насколько требуют ваши глаза. Ладони сложить «домиком» так, чтобы пальцы плотно налегали друг на друга, положить на глаза, чтобы нос был под пальцами, глаза (закрытые) попадали в центр ладоней. Не давите на глаза. Делайте «пальминг» как в начале, так и в конце занятий. Времени должно уходить не менее 5 минут, и чем дольше, тем лучше. Постарайтесь избежать любых напряжений во время выполнения упражнения.

• «Воспоминания»

Дополнение к упражнению «пальминга» — приятные воспоминания, они прекрасно расслабляют мышцы и психику в целом. Думать можно о чём угодно, о любимых местах, например, море, лесе (зелёный цвет успокаивает большинство людей, природный цвет растений), событиях.

• «Соляризация»

По-другому лечение солнечным светом. Встаньте на солнце, при этом избегая излишне яркого полуденного света, лучше все-

1 Поднимите, опустите глаза вверх — вниз. Поморгайте.

2 «Скосите» глаза в стороны вправо — влево. Поморгайте.

3 «Диагональ». Смотрите вправо вверх — влево вниз. Повторите 3 раза. Поморгайте. Обратная «диагональ». Влево вверх — вправо вниз. 3 раза.

4 «Нарисуйте» верх прямоугольника, затем правую, нижнюю и левую стороны. Повторите 3 раза. Поморгайте. Повторите упражнение против часовой стрелки 3 раза.

5 Осмотрите воображаемый «Циферблат» по часовой стрелке. Смотрите сначала на 12 часов, затем на 3, 6, 9 — 3 круга. Поморгайте. Повторите упражнение в обратную сторону.

6 «Рисуйте Змейку» с хвоста. Глаза влево вниз — вверх по направлению к голове. Поморгайте. «Нарисуйте» обратно вниз — вверх. Поморгайте.

7 «Бантик». Глаза влево вниз. «Рисуем» боковину бантика, диагональ, правую боковину, диагональ — 3 раза. Поморгайте.

8 «Песочные часы». Поднимите глаза кверху часов, по диагональ вниз, низ, диагональ вверх — 3 раза. Поморгайте.

9 Раскрутите «Спираль» глазами по часовой стрелке начиная от носа. Маленькие круги, затем большие круги. Поморгайте. Закрутите «Спираль» обратно. От пола и стен и заканчивая носом. Поморгайте.

10 Горизонтальная «спираль». Вообразите на уровне глаз трубу. Намотайте на трубу — 5 витков верёвки. Начните витки слева. Затем смотрите верёвку обратно. Поморгайте.

11 Вертикальная «спираль». Вообразите трубу вертикально. Начните витки верёвки с пола, поднимайтесь к уровню груди и вверх до потолка — пять. Смотрите верёвку обратно. Поморгайте.

12 Представьте «Глобус». Вы пытаетесь раскрутить его глазами по экватору. Можно помогать ушами, головой, волосами. Сделайте 5-6 кругов. Поморгайте. Повторите в обратную сторону. Поморгайте.



Пробиотики и про детоксикацию

го начинать делать упражнения на рассвете или закате, и закройте глаза. Откройте один глаз и смотрите вниз, другой глаз загордите ладонью. Сделайте 20–30 поворотов головы вправо-влево, повторите с другим открытым глазом. Выполняя последние повороты, поверните лицо к солнцу, направьте взгляд прямо перед собой и быстро моргайте, один глаз по-прежнему держите закрытым ладонью. Чередуя упражнение с каждым глазом в отдельности и с обоими закрытыми глазами. Важно отметить, что при выполнении у вас не должно возникать дискомфорта.

• «Повороты»

Встаньте около окна и прикройте окно шторами так, чтобы оставить в нём щель. Выпрямите спину, расставьте ноги на ширине плеч. Смотрите вдаль перед собой, в эту щель, глаза постарайтесь расслабить. Прodelайте 30–50 поворотов головы направо и налево, допускаются небольшой отрыв пятки от пола при повороте.

• «Упражнение со свечой»

Всё то же упражнение «соляризации» и «поворотов», но во время дождливой погоды можно выполнить с другим источником света, взяв в руки свечу. Можно делать повороты просто головой или же всем корпусом в целом.

• «Гимнастика для глаз»

Комплекс 12 эффективных упражнений, каждое из них нужно делать 8–10 раз. После гимнастики легко поморгайте, снимая напряжение.

• «Центральная фиксация»

Выполняется для расслабления глаз с проверочной таблицей. Суть состоит в том, что глаз отчётливо должен видеть только точку в центре поля зрения, а не пытаться чётко увидеть всё поле целиком, за счёт этого возникает ненужное напряжение мышц. Зафиксируйте взгляд на стене, затем отводите, поморгайте. Продолжите, зафиксировав взгляд повторно, но уже на таблице, отведите. Далее зафиксируйте взгляд на строке, затем на слове, на отдельной букве и на части буквы. Точка фиксации взгляда должна быть видна лучше, чем область вокруг неё.

• «Мысленное представление»

Вспомните любую вещь и детально представьте её. Вещь можно заменить на слово. Представьте белый лист бумаги и мысленно напишите на нём любую фразу, поставьте в конце точку. Сосредоточьтесь на точке, двигая её по воображаемому листу.

• «Пиратские очки»

По мнению Жданова, восстановление можно ускорить, всё-таки используя очки, но необычные. Вам понадобятся две пары старых очков, из которых нужно убрать стёкла и заклеить пустое место для одного из глаз. В таких очках можно смотреть на монитор, меняя глаза каждые 15 минут.

Также отметим, что стоит уделять особое внимание освещению помещения, в котором вы работаете за компьютером, пишете, смотрите телевизор, подбирайте или дополнению монитора антибликовым покрытием, по возможности цвету и размеру шрифта на экране для максимального комфорта глаз.

<https://shopnz.ru>

Знаете ли вы, что пробиотические бактерии способны помочь обезвредить самые опасные химические вещества, известные человечеству?

Вероятно, вы слышали о многих преимуществах пробиотиков для здоровья. Само слово «пробиотик», образованное сочетанием двух частей pro + bios, буквально означает ДЛЯ ЖИЗНИ. Но знаете ли вы, что эти замечательные комменсальные микроорганизмы, количество которых превосходит клетки нашего тела по некоторым оценкам в 10 раз, и которые несут более 99% общей генетической информации нашего тела, также разрушают высокотоксичные искусственные химические вещества, от которых ваше тело либо неспособно, либо может защититься только частично?

Узнаем о некоторых удивительных способах, с помощью которых «хорошие бактерии» помогают избавиться наш организм от химических токсинов.

Бисфенол А

Этот вездесущий токсикант, связанный с более чем 40 заболеваниями, содержащийся во всём, включая тепловые принтеры, бумажные деньги, консервные банки, стоматологические материалы и, конечно же, пластик. Он представляет собой мощный эндокринный разрушитель, который находится в теле каждого человека. Примечательно, что два общих пробиотических штамма *Bifidobacterium breve* и *Lactobacillus casei* были обнаружены в исследованиях на животных. Они помогли детоксикации организма, уменьшая кишечную абсорбцию бисфенола А путём активизации повышенной экскреции. У животных, получавших пробиотическое лечение, в фекалиях была обнаружена в 2,4 раза более высокая экскреция бисфенола А. Можно предположить, что пробиотические добавки могут принести существенную пользу и человеку.

Пестициды

Исследование показало, что пробиотические штаммы, содержащиеся в традиционном корейском блюде из квашеной капусты, известном как кимчи, служат для разрушения различных фосфорорганических пестицидов, таких как хлорпирифос, кумафос, диазинон, метилпаратион и паратион. Эти ловкие организмы на самом деле усиленно работают, чтобы уничтожить химические вещества — источники углерода и фосфора. Обнаружено, что через три дня было разрушено 83,3% пестицидов, и они полностью исчезли к девятому дню. Хотя это исследование, проведённое в пробирке, вероятно, не отражает точно то, что происходит в нашем кишечнике, когда мы глотаем одновременно хлорпирифос и кимчи, оно может указывать на некоторые защитные механизмы в кишечнике, и капуста, заражённая фосфорорганическим пестицидом, который впоследствии ферментируется при приготовлении кимчи, несомненно, несёт гораздо меньший вред.

Тяжёлые металлы

Бактерии *Lactobacillus*, обнаруженные в пище, рассматривались как потенциальный вспомогательный агент для снижения токсичности металлов в человеческом организме. Согласно одному исследованию, «они имеют механизмы сопротивления, которые эффективны для предотвращения повреждения своих клеток, и они могут связывать и изолировать тяжёлые металлы на поверхности клеток,



что способствует их удалению через последующую дефекацию». В исследовании различают детоксификацию и детоксикацию, где первая описывается как «способность удалять лекарственные средства, мутагены и другие вредные агенты из организма», а вторая — как механизм, благодаря которому «хорошие бактерии» предотвращают проникновение «разрушительных соединений в организм». Существует большое количество исследований о способности и/или восстанавливать проницаемость кишечника, что препятствует токсическому содержанию желудка наносить вред организму в целом.

Консерванты пищевых продуктов

Другое исследование кимчи показало, что в нём содержится штамм бактерий, способных разрушать нитрат натрия, природный и искусственный химикат (используемый во многих веществах вплоть до ракетного топлива и пороха), связанный с различными хроническими дегенеративными заболеваниями, включая рак. Исследование выявило уменьшение нитрата натрия на 90% через 5 дней. Нитрат натрия становится токсичным, когда он преобразуется в N-нитрозодиметиламин в пищевых продуктах и даже в нашем кишечнике с помощью микробиоты. Недавнее исследование показало, что четыре штамма *Lactobacillus*, способны уменьшить этот токсический побочный продукт на 50%.

Перхлорат

Перхлорат является веществом, содержащимся в реактивном топливе и фейерверках, которое сильно загрязняет окружающую среду и нашу пищу. К сожалению, даже в органических продук-

тах был обнаружен высокий уровень содержания этого токсического вещества, что почти не даёт нам шансов избежать его воздействия. В настоящее время он обнаружен в тревожных концентрациях в грудном молоке и моче и является широко известным эндокринным разрушителем, способным блокировать йод-рецептор в щитовидной железе, что приводит к гипотиреозу и сопутствующей неврологической дисфункции. Недавнее исследование показало, что

полезный бактериальный штамм,

мянутые исследования, показавшие, что бактерии в кишечнике человека способны разрушать некоторые из этих белков пшеницы, так же демонстрируют, что некоторые из этих бактерий являются по своей природе патогенными, например, *Clostridium botulinum* и *Klebsiella*. Таким образом, полагаясь на помощь бактерий в переработке «пищи», которую мы не можем переработать самостоятельно, мы рискуем. Опять же наилучший профилактический вариант — полностью удалить её из рациона.

Какой пробиотик мне принимать?

Несмотря на то, что на рынке существует множество пробиотиков в виде таблеток и жидкостей, и многие из них значительно полезны для здоровья, важно выбрать тот, который либо пригоден для длительного хранения, либо был транспортирован охлаждённым от места производства до той точки, где вы покупаете его. Кроме того, многие пробиотики экстрагируются или фильтруются и остаются после этого без питательной среды, внутри которой они культивировались. Существует две проблемы: 1) без питания пробиотики находятся в «спящем состоянии» и могут либо погибнуть, либо неправильно «укорениться» в вашем желудочно-кишечном тракте, когда вы их примете, 2) «пищевая матрица», в которой выращиваются пробиотики, обеспечивающая защитную среду из важных кофакторов (они помогают пробиотикам пережить трудное путешествие по желудочно-кишечному тракту) отсутствует.

С учётом сказанного, ещё один вариант заключается в том, чтобы употреблять традиционно ферментированную, живую пробиотическую пищу, такую как квашеная капуста, кимчи или йогурт (с упором на некоровье молоко, если только вам повезло найти коров, в чьём молоке есть бета-казеин A2). Всегда есть козье молоко, которое является относительно гипоаллергенным.

Наконец, реальность заключается в том, что пробиотики в наших телах и в культивируемых продуктах в конечном итоге происходят из почвы, где проживает невообразимо большое количество «хороших бактерий», если у вас натуральная почва, не насыщенная нефтехимическими продуктами и другими токсинами. И действительно, свежая, органически выращенная (предпочтительно биодинамически) сырая пища — отличный способ постоянно пополнять ваши пробиотические запасы. Еда всегда является лучшим способом поддержки вашего здоровья, включая пробиотическое здоровье.

Сэйер ДЖИ

GreenMedInfo

Перевод: К. А. ПИЛЬКЕВИЧ.

<https://medalternativa.info>

Предоставленная информация не является официально признанным методом лечения и не сёт общеобразовательной и оздоровительной характер.

Природа не знает политического конъюнктуризма: гибриды не выживают и не создают массивных сообществ. В результате этого жизнь на Земле представлена не одним серым цветом мулов, а всем разнообразием видов. Всевозможные существа, включающие в себя несовместимые в природе признаки, являются традиционными страшилками народных сказок.

Кроме того, природа предусмотрела два механизма, которыми она прямо уничтожает результат возможного блуда сошедших с ума отдельных особей тех или иных видов. Первое правило — правило Холдейна, которое устанавливает: при увеличении генетического расстояния между родителями их дети-мальчики становятся бесплодными. Второе правило — вычищение гибридов. Оно зачищает всё, что смогло пролезть сквозь жёсткие ворота первого: все гибриды уничтожаются.

Ещё раз повторим: эти два правила стоят на страже всего земного разнообразия видов животных и растений. Но кучка мировых «революционеров» провозгласила один из самых губительных лозунгов на Земле — интернационализм. И развернула в России полигон для формирования бесплодных мулов.

Зачем? А всё за тем же. Шла война за российские ресурсы, которая продолжается теми же силами по сей день. А в этой войне, что называется, все средства хороши. И первым таким средством является любое оружие, которое приводит к вымиранию российского населения. Оказалось, что оружие под названием «интернационализм» за небольшой промежуток времени может свести популяцию такого государства, как Россия, к минимуму.

Аналогичная ситуация сложилась в США, где нашли пристанище представители всевозможных этнических групп. Пока эти люди жили замкнутыми колониями, ситуация не выходила за рамки пределов допустимого генетическими регуляторами. Но пришла либералистическая революция, и улицы американских городов заполнили метисы.

По исследованиям американских специалистов, расплодившимся гибридам американского местожительства требуется более ста попыток... прежде чем представительница женского пола сможет наконец забеременеть. Ссылка на то, что «это экология виновата», уже кажется смешной...

Так почему же в данном случае природа встала на защиту чистоты вида?

Каждый вид живого организма отличается от себе подобного другого вида генетическим набором. Другими словами, любой вид живого организма является по отношению к похожему виду генетическим мутантом — разница же в генах есть! А посему все смешанные особи неминуемо являются мутантами по отношению к обоим родителям. И эти мутанты нагружены не только замысловатыми мутациями, типа три головы или четыре ноги, но и более серьёзными генетическими болезнями.

Необходимо запомнить простое правило: чем больше разница между родителями (хотя бы даже и визуальная), тем болезненнее будет их потомство. И если оно в первом поколении выживет, то уж внуков можно и не дожидаться. На эту тему можно прочитать статьи «Н. Шрайбер. Смешанные браки — трагичная безысходность» www.organizmica.ru/

Наш медиаэфир заполонила «западная» медиакультура, где романтические отношения, за редким исключением, строятся на межрасовых и иных странных связях: он — белый, она — чёрная; она — белая, он — монстр или животное или иные вариации, но обязательно один партнёр белый, второй — какой угодно другой. Что это — толерантность?

Нет, это окна Овертона,двигаемые с изяществом бульдозера. И незнание или недопонимание этих вопросов не освобождает от соблюдения законов природы и их последствий.

Необходимость сегодняшнего материала, при всём уважении ко всем народам, расам, животным и культурам, навеяна одной дискуссией в соцсетях, в которой нам пришлось поучаствовать.

Чёрно-белое кино



archive/612/sbtb.shtml и «А. А. Тюняев. Нельзя допускать смешанные браки между разными видами человека» (www.organizmica.ru/archive/609/nds.shtml).

Недавние исследования вновь подтвердили опасность смешанных браков — в очередной раз оказалось, что их потомство является генетическими мутантами. Учёные искали людей, не имеющих расовых предрассудков, а нашли детей, которые страдают синдромом Уильямса (Вильямса).

Это редкое генетическое нарушение, вызванное отсутствием участка хромосомы в длинном плече 7-й хромосомы (7q11.23), на котором находится около 26 генов. Встречается с частотой приблизительно 1 на 10 000 новорождённых. Дети с таким синдромом обладают специфической внешностью и характеризуются общей задержкой умственного развития при развитости некоторых областей интеллекта. Больные имеют особое строение лица, в специальной литературе называемое «лицом эльфа», поскольку оно напоминает лицо эльфов в их традиционном, фольклорном варианте. Для них характерны широкий лоб, разлёт бровей по средней линии, опущенные вниз полные щёки, большой рот с полными губами (особенно нижней), плоское переносье, своеобразная форма носа с плоским тупым концом, маленький, несколько заостренный подбородок.

Синдром Уильямса описан в 1961 году кардиологом из Новой Зеландии Дж. Уильямсом. Он заметил, что дети, попадающие в кардиохирургию, как правило, имеют одни и те же физиономические особенности. Рассказав об этом своему начальству, он получил разрешение работать в этом направлении и в 1961 году опубликовал ряд статей в медицинских журналах.

Одна из особенностей психики детей с синдромом Уильямса — их необычайная общительность по сравнению с обычными

детьми. Они экстраверты, легко идут на контакт, активно сочувствуют и помогают другим. Они лучше запоминают имена и лица новых знакомых, хотя их умственные способности значительно ниже, чем у сверстников.

Европейские учёные нашли новую особенность их общения. Сотрудники Института проблем душевного здоровья в Мангейме пришли к выводу, что дети с синдромом Вильямса по сравнению с контрольной группой не проявляют никаких признаков расовой дискриминации. Они не делали никаких особенных предпочтений при выборе партнёров для игр или для выполнения домашнего задания, имея перед собой двух детей разного цвета кожи. Как ни удивительно, но это единственные люди без расовых предрассудков. Даже аутисты при прохождении подобных тестов отдают предпочтение представителю собственной расы (журнал *Current Biology*).

Это открытие позволило заключить, что расовая неприязнь является природной чертой здорового организма, она управляется генами, расположенными в левом плече седьмой хромосомы, и отсутствует у людей с поражённой седьмой хромосомой, что и наблюдается у детей с синдромом Уильямса.

Можно, конечно, считать, что селекционеры «интернационализма» добились успешного результата — создали, мол, «человека мира» или, по крайней мере, нашли способ, чтобы такового создать. Но природа обыграла их: очередные гибриды оказались нежизнеспособными.

Остаётся только вспомнить древнюю поговорку: «Муж и жена — одна сатана». Чем более генетически близкими будут родители, тем более здоровыми будут их дети. Любая экстравагантная любовь в обязательном случае приведёт к рождению генетического мутанта.

Бытует мнение, что в смешанных браках рождаются более здоровые, крупные, более способные и талантливые дети. Отчасти это так. Если речь идёт об очень различных по происхождению супругов, то, действительно, их дети могут быть более крупными и более жизнеспособными. Однако этот эффект не наследуется, он проявляется только в первом поколении и в дальнейшем затухает. К тому же в таких браках с генетически очень разошедшимися линиями может возникнуть внутриутробный конфликт ребёнка с матерью за счёт присутствия в геноме ребёнка отцовских генов. В этом случае дети не только не будут крупнее и жизнеспособнее, но и возможны все отрицательные стороны в развитии плода, вплоть до болезней нервной системы и умственной отсталости.

Хорошо известно, что браки между родственниками неблагоприятны, однако то же самое можно сказать и о генетически отдалённых. Это показали специальные исследования, проведённые в селениях, где проживали вместе американские индейцы и нынешние обитатели континента, в деревушках для чёрных и белых переселенцев... Дети в таких семьях обладали большим числом наследственных заболеваний, в 1,5 раза чаще отставали в развитии, чем их сверстники.

Заведующий кафедрой педиатрии Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, доктор медицинских наук, профессор О. К. Ботвиньев объясняет этот феномен тем, что в смешанных браках устоявшийся комплекс генов разрушается, а новый комплекс оказывается биологически слабее — ведь он не прошёл тысячелетнюю обкатку. В результате растут заболеваемость, детская смертность, уменьшается продолжительность жизни. Причём чем больше различий между расами, чем дальше находятся друг от друга их исторические территории, тем большие осложнения

принесут браки между их предками.

А потому наиболее благоприятны браки, в которых муж и жена принадлежат близкородственным народам, но так как русский народ достаточно многочислен и генетически разнообразен, браки между русскими людьми, без сомнения, принесут куда больше пользы, чем с генетически отдалёнными национальностями. Надо отметить, что кавказские народы никогда близкородственными к русскому не являлись.

Что же касается более высоких умственных способностей или талантов детей в смешанных браках, — это мифы. Потомство занимает среднюю позицию (скромную) по отношению к родителям. В этом случае падает и интеллектуальный потенциал.

В древней индийской «Книге законов Ману» подчёркивается исключительная важность подбора и упорядоченности супружеских пар:

«Королевство, в котором совершаются беспорядочные зачатия, быстро погибнет вместе со своими жителями».

Данный источник можно считать одним из первых письменных свидетельств того, что метисы приобретают худшие черты исходных рас, и это губительно отражается на государстве в целом.

Крах Вавилона, Египта, Греции, Рима — не результат проигранных битв или стихийных бедствий, а следствие неконтрольного наплыва в них расово чуждых племён, межрасовых помесей, проникновения их во властные структуры. Особенно быстро империи разваливались от межрасовых браков. Элита державообразующей расы — носительница возвышенных принципов служения Родине, поборница её мощи и величия. В руках метисов, лишённых государствосозидающих инстинктов, озабоченности судьбой «страны проживания», величайшие империи быстро переставали существовать.



Последние исследования доказали: межрасовые браки представляют нешуточную угрозу будущим поколениям всей нашей планеты.

Они даже называют это явление «самоуничтожающей машиной населения». Всё дело в том, что в мире живут не просто разные расы с разным цветом кожи, а генетически разные виды *homo sapiens*. У каждого из них есть своя приспособленность к условиям среды, в которой они проживают.

Например, негр от европейца отличается тем, что у него кровеносных сосудов в мышцах на 16% больше, чем у белокожего. Именно поэтому чернокожие завоевали славу самых быстро бегающих спортсменов.

А теперь представим, что произойдёт с последующими поколениями при получении «генетического коктейля» из таких двух совершенно разных рас. Конечно же, это приводит к сбою, который вызовет сложные патологии.

Подобное явление всё чаще стало называться «старением цивилизации». И наибольшую угрозу оно представляет для жителей Европы. Европеоид не исчезнет с лица земли в одно мгновение. Пройдёт не один десяток лет, и угасание человечества непременно даст о себе знать.

Вывод учёных неутешителен: человечество начало двигаться в обратную сторону от эволюции. Происходит постепенная деградация человека.

Размер мозга становится всё меньше, из-за чего со временем *homo sapiens* вернётся к примитивному состоянию. Генетики настаивают на том, что такой процесс приведёт к постепенному возвращению человека к животным формам.

Что касается детей, то современное искусство изменяет и деформирует психику ребенка, воздействуя на воображение, давая новые установки и модели поведения. Из виртуального мира в детское сознание врываются ложные и опасные ценности: культ силы, агрессии, грубого и пошлого поведения, установки и программы разрушения семейных ценностей, добра, нравственности. Многократное повторение сцен садизма, когда герой фильма или мультфильма причиняет кому-то боль, вызывает у детей фиксацию на агрессии и способствует выработке соответствующих моделей поведения.

Дети повторяют то, что видят на экранах, это следствие идентификации. Идентифицируя себя с существом, отклоняющееся по-

ведение которого никак на экране не наказывается и даже не порицается, дети подражают ему и усваивают соответствующие модели поведения.

Убивая в компьютерных играх, дети испытывают чувство удовлетворения, мысленно преступая моральные нормы. В виртуальной действительности отсутствует масштаб человеческих чувств: убивая и подавляя, ребёнок не переживает обычных человеческих эмоций: боли, сочувствия, сопереживания. Наоборот, привычные чувства здесь искажены, вместо них ребёнок получает удовольствие от удара и оскорбления и собственной вседозволенности.

Агрессия в мультфильмах сопровождается красивыми, яркими картинками. Герои красиво одеты, или находятся в красивом помещении, или просто рисуются красивая сцена, которая сопровождается убийством, дракой и другими агрессивными моделями поведения, это делается для того, чтобы мультфильм притягивал. Так как если на основе уже имеющихся представлений о красоте вливать картинки садизма, то этим самым размываются уже сложившиеся представления. Таким образом, формируется эстетическое восприятие, новая культура человека. И эти мультфильмы и фильмы детям уже хочется смотреть, и они уже ими воспринимаются как норма. Дети к ним тянутся и не понимают, почему взрослые с традиционными представлениями о красоте, о норме не хотят их им показывать.

Часто персонажи западных мультфильмов уродливы и внешне отвратительны. Для чего это нужно? Дело в том, что ребенок идентифицирует себя не только с поведением персонажа. Механизмы имитации у детей рефлекторные и такие тонкие, что позволяют улавливать малейшие эмоциональные изменения, мельчайшие мимические гримасы. Чудища злобные, тупые, безумные. И идентифицируя себя с такими персонажами, дети соотносят свои ощущения с выражением их лиц. И начинают вести себя соответствующим образом: невозможно перенять злобную мимику и оставаться в душе добряком, перенять бессмысленный оскал и стремиться «грызть гранит науки», как в передаче «Улица Сезам».

У детей подсознание ещё не защищено здравым смыслом и жизненным опытом, позволяющим отграничить реальное и условное. У ребёнка всё увиденное — реальность, запечатлевающая на всю жизнь. Экран телевизора с насилием мира взрослых заменил бабушек и мам, чтение,

приобщение к подлинной культуре. Отсюда рост эмоциональных и психических расстройств, депрессий, подростковых самоубийств, немотивированной жестокости у детей.

Главная опасность телевизора связана с подавлением воли и сознания, аналогично тем, что достигается наркотиками. Американский психолог А. Мори пишет, что продолжительное созерцание материала, утомляя зрение, производит гипнотическое опеченение, что сопровождается ослаблением воли и внимания. При определённой длительности воздействия световые вспышки, мерцание и определённый ритм начинают взаимодействовать с мозговыми альфа-ритмами, от которых зависит способность концентрации внимания, и дезорганизуют мозговую ритмику, и развивается синдром нарушения внимания с гиперактивностью.

Поток зрительной и слуховой информации, не требующий сосредоточенности и умственных усилий, воспринимается пассивно. Это со временем переносится на реальную жизнь, и ребёнок начинает её воспринимать так же. И уже сосредоточиться над выполнением задания, сделать умственное или волевое усилие всё труднее. Ребёнок привыкает делать только то, что не требует усилия. Ребёнок с трудом включается на уроках, с трудом воспринимает учебную информацию. А без активной умственной деятельности не идёт развитие нервной связи, памяти, ассоциаций.

Виртуальные образы привлекают и создают психологическую зависимость прежде всего потому, что стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, происходящих благодаря скорости, яркости, эффекту «мелькания». Поэтому необходимо сначала взрослому самим посмотреть мультфильмы и фильмы, которые хотят показать детям.

До 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, только после 12 лет дети учатся разделять виртуальную и действительную реальность. Поэтому не оставляйте вашего ребёнка один на один с телевизором, компьютером. Сам он защититься перед виртуальной агрессией не сможет.

Такое вот получается кино — чёрно-белое.

По материалам
Ольги ФИЛИПОВОЙ,
детского психолога
общественно-политической
газеты «Президент»
www.prezidentpress.ru

«Ленивый, но любопытный» родитель — шанс ребёнка на Нобелевку

Радоваться успехам ребёнка и понимать его важнее, чем «посвятить детям всю жизнь».

Про познавательную активность (по-простому — любознательность) родители спрашивают, как же её, родимую, развивать, если в школе с этим так грустно. Здесь, с одной стороны, вроде ничего не надо специально делать, с другой — много чего надо.

Попробую объяснить. Проводили такой эксперимент, как раз про познавательную активность. Маму с ребёнком дошкольного возраста приглашали в кабинет, полный всяких развивающих игр и вообще интересных и малопонятных штук. Потом экспериментатор извинялся, говорил, что ему надо совсем ненадолго отойти, и предлагал чувствовать себя в кабинете «как дома», говорил, что можно «посмотреть пока, что у нас тут есть».

И уходил, но недалеко, коварный, а за стеночку, где было особое зеркало: с одной стороны — как зеркало, с другой — прозрачное, такое часто используют для психологических экспериментов. Через окошко-зеркало он наблюдал, чем заняты мама с ребёнком.

Основных типов поведения было четыре:

1. Мама грозно шикала на ребёнка, чтобы «сидел смирно, ничего не трогал», и они вдвоём неподвижно ждали возвращения специалиста. Если ребёнок пытался что-то взять, мама одёргивала.

2. Мама доставала из сумки журнальчик и погрузилась в чтение, на ребёнка внимания не обращала. Он, постепенно смелея, начинал всё брать, рассматривать, крутить и т. д.

3. Мама воодушевлённо говорила ребёнку: «Смотри, какие хорошие игры!» И начинала показывать ребёнку и объяснять, как в них играть.

4. Мама, совсем забыв про ребёнка, с азартом хватала то одну игру, то другую и пыталась вникнуть, что это и зачем. Ребёнок сам по себе тоже всё хватал и рассматривал.

Потом психолог возвращался в комнату и проводил с помощью специальной методики тестирование уровня познавательной активности у ребёнка. Отгадайте, у детей из какой группы оказались лучшие результаты?

Самые высокие показатели были у деток самых любознательных мам из 4-й группы. Затем шли дети мам из 2-й группы. И гораздо худшие результаты были у тех, кому всё запрещали и кем руководили.

Вывод очевиден. Не надо никак особенно эту самую познавательную активность развивать. Если ребёнок живёт в богатой, интересной, интригующей среде, а главное — если самим родителям всё интересно и они не тупят каждый вечер перед телевизором, то всё само прекрасно разовьётся.

А если родители ещё и радуются проявлениям любознательности у ребёнка и не отмахиваются от его вопросов, если у них умные и интересные друзья, с которыми они общаются при детях, если у них интересная и любимая работа, о которой они рассказы-



вают дома, то всё вообще здорово. Такая вот чудесная новость для ленивых, но любопытных родителей.

Но есть и другое обстоятельство — познавательная активность не терпит сильного и длительного стресса. Если ребёнку очень плохо, страшно, одиноко, ему не до новых знаний.

Всем, наверное, приходилось наблюдать: ребёнок на прогулке весь — воплощённая познавательная активность. Он наблюдает за гусеницей, воробьём, кошкой, но время от времени посматривает на маму, которая сидит на скамейке.

И вдруг — мама пропала! Отошла куда-то! Всё, мгновенно познавательная активность сворачивается, и пока мама не найдётся и не успокоит, ребёнку не до гусениц.

А теперь представьте, что мамы нет долго или мамы нет совсем. Что будет с любознательностью? Это хорошо знакомо приёмным родителям, которым бывает потом очень трудно реабилитировать в этом отношении детей, долго пробовавших в казённом доме. Но и с домашними детьми такое случается, например, если в доме конфликты, родители скандально разводятся, кто-то в семье страдает алкоголизмом или просто обладает очень тяжёлым, вспыльчивым характером, если ребёнок постоянно боится осуждения, отвержения или что не оправдает ожидания, родители будут разочарованы, расстроены, заболеют и т. д.

То есть, с другой стороны, очень много всего нужно, чтобы познавательная активность цвела. Нужны любовь родителей, хорошая атмосфера в доме, безопасность, доверие. Чтобы детей не дёрпали, не запрещали и чтобы родители всё время не руководили. Но чтобы при этом детей не в вате держали, но и были в их жизни неожиданности, приключения и умеренные стрессы.

Как об этом подумаешь, так становится понятно, что в низком уровне любознательности у большинства современных детей виновата совсем не только школа.

И всё это, конечно, требует большой работы, хотя и не в том смысле, в каком думают родители, «посвятившие ребёнку всю жизнь».

Думать, чувствовать, хотеть, стараться понимать ребёнка, а не жить его жизнь за него, осознанно строить отношения в семье, без агрессии и постоянной борьбы за власть, не опускаться, не останавливаться в развитии. Вот так.

Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ,
психолог





Отзовись, милая невестка!



Я мама хорошего, добро-го парня Николая, ему 43 го-да. Он симпатичный, строй-ный, голубоглазый. Окончил киноколледж, шахматист, любит землю, умеет делать по дому все работы.

Живём мы в Ростове-на-Дону, в казачьем краю. Каза-ки раньше сами женили своих

сыновей, подыскивали им не-вест, конечно, по симпатиям. Вот и я решила восполь-зоваться этим древним опы-том, потому что Николаша болен, у него душевный недуг и вторая группа инвалидно-сти. Он нуждается в жёнуш-ке-целительнице.

Анастасия говорит, что, живя в Родовом поместье, у человека исцеляются все бо-лезни, физические и духовные.

Николаша мечтал стать отцом десятих детей.

Где-то ведь живёт его по-ловиночка в своём Родовом поместье. Отзовись, милая!

Мои телефоны: 8(863)2-30-79-06, 8-988-991-7506, Сер-дюк Татьяна Даниловна.



Пишу хозяйку

Зову проблемную женщи-ну, её недостатки внешне-сти, здоровья (группа инва-лидности), возраст и другие параметры неважны.

Овдовел год назад, време-ни на поиски хозяйки почти нет, мне уже за 70 лет. Пока на здоровье не жалуюсь.

Имею две легковые маши-ны, трактор. Держу двух дой-ных козочек, плюс несколь-ко кошек и собак. Люблю бра-твев наших меньших, никог-да не издевался над ними и не резал на мясо.

Увлекаюсь музыкой, иг-раю на баяне и балалайке.

Пишу стихи.

Отопление в доме — элек-трическое, вода — в доме.

Через наш хутор идёт до-рога на г. Калач и село Воро-бьевку Воронежской области, с которой граничит наш ху-тор.

Встречу вас в Урюпинс-ке и довезу на своём автомо-биле.

Пишите: 403192, Волго-градская область, Нехаев-ский район, хутор Успенка. Козинцеву Анатолию Серге-евичу.

Телефон 8-904-415-3814.

Славянская свадьба

Вот уже шесть лет мы ко-пим огромный опыт в проведении душевной, весёлой и традиционно красивой свадьбы. За это время мы узнали о самых глав-ных и ключевых моментах, приво-дящих свадьбу к успеху, раскрыли много секретов, которыми готовы поделиться с вами!

Славянская свадьба — это

- мощное, магическое, риту-альное действие, веками отточен-ное и созданное нашими велики-ми предками. Священные свадеб-ные обряды глубинны и многоз-начны;

- фундамент успешной, бога-той, радостной жизни молодых и их Рода;

- великое таинство, где все об-ряды исполняются с глубоким осознанием;

- опора, на которой строится крепкая семья;

- самый главный праздник в жизни для жениха и невесты, на котором все обряды исполняют-ся для успешного продления Рода;

- большой мир для каждой па-ры, в котором мы, ведущие, вме-сте с женихом и невестой, их род-ственниками и друзьями творим самый главный праздник, на ко-тором два рода объединяются в единый соУЗ, Родовое древо, в дружную большую семью.

Наши свадьбы творятся в ра-дости, трезвом сознании, в люби-ви к родной традиции. Также мы



строго учитываем последователь-ность всех обрядов, плавно пере-текающих из одного в другое, при этом каждый обряд — это целое действие, наполненное глубоким смыслом.

Участвуя в таких мудрых сва-дебных обрядах, молодые фор-мируют всю свою дальнейшую жизнь.

Главным источником радости, веселья, смеха на свадьбах явля-ются многочисленные игры, заба-вы, песни, шутки, пляски, конкур-сы, весёлые народные танцы, хо-роводы. Благодаря этому моло-дые, родные и гости понимают всю истину родной культуры и по-знают простые секреты ладной и счастливой жизни!

Наши возможности неогра-ниченны, поэтому мы проводим свадьбы от одного до трёх дней.

Всегда рады вам!

Ведущая — Ярослава: <https://vk.com/id145314539>; Тел. 8-925-836-3358.

Личное счастье женщины и мужчины

Уже в который раз сердце больно отзывается...

Приезжая в Киев, в Мос-кву, наблюдаю, как лю-ди губят себя всеми воз-можными способами. И женщи-ны в первую очередь. Даже не по-нимая, не осознавая, теряют свою психическую силу и силу любви в своей жизни.

Девушки, пожалуйста, не ого-ляйте свои тела!

Меня Господь одарил шикар-ными формами, Венера не поску-пилась в своём влиянии. И рань-ше, не зная правды о себе, я так же носила облегающую одежду, хотелось всё показать, как-то вы-делить «красоту». Но тогда не осо-знавала ничего, просто так делали все вокруг.

Я тогда не понимала, в чём суть красоты женщины, какова во-обще моя функция, что привлекаю в свою жизнь через этот образ и кого.

Ведь мужчина, о котором меч-тала, он точно не интересовался женщиной, которая так выглядит.

Девушкам кажется, что они так привлекают в свою жизнь любовь, любимых, но часто лишь только «приключения» на день, месяц, пару лет. Притягивают мужчин, ко-торые не готовы нести полную от-ветственность за семью. Конечно же, бывают исключения, несом-ненно.

Счастье — быть женщиной, желанной в красивом смысле это-го слова, а не объектом для похот-и.

Счастье — быть нежной, жен-ственной, обаятельной, чувстви-тельной, в меру смелой, в меру скромной. Это счастье не заме-нить удовольствием от того, как все на вас смотрят. Знали бы жен-щины, какова цена этим взглядам и как это негативно может влия-ть на личную жизнь.

Недавно в торговом центре столько насмотрелась, аж не по се-бе стало... Муж и жена идут, а у неё всё ниже белье под прозрачным платьем видно. Другая девушка — в таких коротких шортиках, словно без одежды. Ещё девчонки в май-ках с глубоким декольте и юбочка-ми «не наклоняйся»...

Я эстет ещё тот, ну очень лю-блю всё красивое. Но девочки, не та это красота, что вдохновляет и сердце радует.

Зачем женщине показывать ниже белье кому-то, кроме му-жа? И зачем мужу, чтобы другие мужчины смотрели на жену с во-жделением, а женщины с зави-стью? И потом в семье пробле-мы: недоверие, ревность, подо-зрения...

Многие настолько привыкли к этому, что уже не замечают. Но мне это очень хорошо видно на контрасте с Индией.

Замечаю эти вещи, так как это мой предмет, моя профессия, я преподаю семинары для женщин, для тех, кто готов что-то менять в своей жизни и познавать истину о себе и об отношениях с мужчиной. Законы процветания для женщин — это раскрытие темы о том, как процветать, расцветать в жизни, в семье и самой по себе.

Я не предлагаю носить паран-джу. Есть прекраснейшие платья, сарафаны, юбки в пол и ниже ко-лен, удивительные полупрозрач-

ные и женственные шали, кра-сивые цветы для волос, столько сейчас можно делать красивых причёсок и оставаться привле-кательной, но не для похоти, а для любви, причём любви всех окру-жающих!

Однажды навстречу мне шла мама с дочкой лет трёх, девоч-ка сказала: «Мам, мам, смотри — принцесса из сказки идёт!»

В другой раз на эскалаторе мужчина подошёл ко мне и ска-зал: «Как жаль, что не все женщи-ны выглядят и одеваются так, как вы!»

Другой мужчина подошёл и просто сказал: «Спасибо! Вот бы все так!»

А бабушка на улице, увидев меня, кричала вдогонку: «Ой, до-ченька, как же красиво, не могу налюбоваться, вот бы все так оде-вались! Ты как из доброй сказки фея».

Женщина, красиво, женствен-но одетая, в меру прикрытая, вы-зывает у людей добрые, положи-тельные чувства, и она, несом-ненно, будет счастлива в личной жизни!

Несколько важных моментов об очень короткой и облегающей одежде:

1. Все самые восприимчивые, чувствительные к энергиям зо-ны (колени, плечи, грудь, живот, спина) открыты, а это означает, что весь негатив из окружающе-го пространства попадает в пси-хическое тело безпрепятствен-но. Вокруг люди думают каждый о своём, и порой их думы не самые счастливые, и если в этот момент их взгляд падает на энергетиче-ски чувствительные зоны, то пе-редаются и все их несчастья.

2. Взгляд похотливого мужчи-ны оскверняет тонкое тело женщи-ны, и она становится менее при-влекательна для своего единст-венного, теряет свой тонкий шарм. Жена, на которую весь день с «же-ланием» смотрели другие мужчи-ны, не так дорога и близка для му-жа. На тонком плане его жена при-ходит домой, обвешанная желани-ями мужчин и их мыслями о ней. Современные мужчины даже не задумываются об этом, они слов-но этого не замечают, пока не с чем сравнить и пока ещё они сами переполнены образами посторонних полураздетых дам на улицах.

3. Если повсюду (в рекламе, клипах, фильмах, кафе, на улицах, на работе) мужчины наблюда-ют женщин в коротких юбках или шортах, с распушенны-ми волосами, открытым бю-стом или плечами, в одежде, ко-торая полностью обтягивает те-ло, им это, с одной стороны, «при-едаётся», и они становятся импо-тентами к своим жёнам, а с дру-гой — если это не женатый муж-чина, то подобная картина вокруг ежедневно приводит его к забо-леваниям предстательной желе-зы, вплоть до рака.

Это статистика, я несколько лет назад изучала этот вопрос.

Даже было желание проехать-ся в больницу, где лечат ребят, и взять интервью.

Зайдя в следующий раз в ап-теку, обратите внимание, что буд-дет больше всего рекламиро-ваться у окошка продавца, какие препараты.

Наше общее дело — беречь на-ших мужчин от импотенции, от бо-лезней, беречь своё целомудрие, женское здоровье, женственность, тонкость, красоту, как из сказки, а не из эротического фильма.

Ваше фото в купальниках и т. д. на страницах интернета кажется вам чем-то обыденным и не зна-чимым. Но влияние на тонкое те-ло будет происходить в зависимо-сти от того, что думают рассматривающие ваше фото. Зависть жен-щин и похоть мужчин — очень серьёзная помеха на пути к жен-скому счастью.

Девочки, только муж, только ваш возлюбленный пусть видит все ваши прелести, любые одея-ния, а другие мужчины не вожде-леют к вам, а по-доброму завиду-ют вашему мужу, потому как ему досталось истинное сокровище, принцесса из сказки.

Красота вашего тела, если вы полуобнажены, несомненно, пре-красна, но пусть это будет только для вашего любимого!

Будьте свободными! Свобода означает не следовать моде, сле-по за всеми, а жить по законам Вселенной, тогда будет гармония во всём.

Не бойтесь упустить своё сча-стье и свою любовь, забыв о мини-юбках и глубоких декольте, приго-товьтесь к чуду! Вы увидите, чудо очень скоро произойдёт!

Ханна САВАРСКАЯ

<https://vk.com/vedafamily>





Ошибки и трудности

женщины в семье глазами многодетной мамы, или Что скрывается за красивым фасадом благополучной семьи

Ещё в детстве мечтала о том, что у меня будет много детей и колготки разных размеров будут сушиться в ванной, свисая, как хвостики больших матерчатых коров. Я так мечтала потому, что в детстве сама часто чувствовала себя одиноко, росла тихой, задумчивой, мечтательной, поэтому у меня практически не было друзей. Для дружбы выбирают детей весёлых, разговорчивых, уверенных в себе, напористых. Я думала, как хорошо было бы жить в большой семье, где никому не было бы одиноко.

Моя мама была очень умной, весёлой и старалась помочь мне стать более коммуникабельной. Но когда я совершала какой-нибудь пропуск, мама переставала со мной разговаривать, только смотрела холодно и словно сквозь меня. Отца не было, и бывало, что целую неделю я не слышала ни слова от родного человека. Иногда даже не знала, в чём провинилась. Наконец не выдерживала, со слезами бросалась к маме и извинялась, толком не зная, за что.

Я не была счастлива в детстве и не люблю о нём вспоминать. Зато этот безценный опыт помог мне в будущем. Я старалась воспитывать своих детей, уважая их, не унижая, и всю свою дальнейшую жизнь ощущала счастье хотя бы потому, что стала взрослой, свободной от ига детства с его безправием, одиночеством, грузом обязательных домашних заданий, школьных застенок и унижений.

В старших классах многое изменилось: у меня появились наконец друзья, и я была так этому рада! Я писала стихи, мы ставили спектакли, ходили в походы. За мной стал ухаживать лучший мальчик из нашего класса, я стала больше внимания уделять учёбе.

Тот мальчик, который за мной ухаживал, моя первая любовь, и стал моим первым мужчиной. Я испытывала чувство стыда, не была к этому готова из-за пуританского воспитания, но очень любила парня и хотела, чтобы ему было хорошо.

Воспитывалась на классической литературе, где описывались отношения на основе жертвенности во имя любви, самоотречения. Сейчас понимаю, что плохо иметь привычку жертвовать собой для любимых людей. Я ждала, что близкие люди будут по отношению ко мне поступать так же, но ошиблась. Они пользовались мной, быстро к этому привыкая, не испытывая благодарности, воспринимая всё как должное. Теперь уверена, что важно уважать и ценить себя, тогда и другие это будут делать.

Для меня было естественно после нашей близости с любимым, что он сделает мне предложение. Но на мой вопрос о том, когда мы поженимся, ответил, что вообще не собирается жениться раньше 30 лет. Я чувствовала огромное унижение и ещё ощущала, что теперь я — «порченная» и не имею права полюбить достойного мужчину. Мне было стыдно перед своим будущим мужем, меня так воспитали.

Со своим будущим мужем встретилась, когда училась в институте. У меня к тому времени умерла мама, и я почувствовала, что несколько утратила почву под ногами. Мне очень хотелось создать семью, и он, искренне полюбив меня, сделал предложение. Я согласилась, не особенно разбираясь в своих чувствах к нему. У нас родилась девочка. Я видела, как муж заботливо купает её, делает с ней зарядку, и сердце моё наполнялось любовью и радостью.

В первый раз мы серьёзно поссорились, когда я хотела купить ему новые ботинки, а он отказывался. У нас было тяжёлое материальное положение, муж мало зарабатывал, а я с грудничком сидела дома. Но я была вос-

растрёпанная, замученная, ворчащая жена?

Мне всё чаще хотелось развестись с ним, но я понимала, что никому не нужна с таким количеством детей. Он тоже знал, что куда я не денусь, и это понимание, конечно, не помогало ему что-то осознать и изменить. Но я боялась одиночества. Теперь знаю, что не нужно его бояться. Есть что-то страшнее одиночества, это потеря себя, самоуважения, жизнь с

растрёпанная, замученная, ворчащая жена?

Мне всё чаще хотелось развестись с ним, но я понимала, что никому не нужна с таким количеством детей. Он тоже знал, что куда я не денусь, и это понимание, конечно, не помогало ему что-то осознать и изменить. Но я боялась одиночества. Теперь знаю, что не нужно его бояться. Есть что-то страшнее одиночества, это потеря себя, самоуважения, жизнь с



питана на классике, на рассказах О. Генри (знаете, «Дары волхвов» и прочее), на жертвенной, самоотверженной любви (он же должен знать, как сильно его люблю, поэтому готова голодать, лишь бы у него были новые ботинки). Я очень настаивала, он возражал, и мы поругались. Наша первая ссора и моя первая ошибка. Он больше не возражал, когда именно ему в семье покупалось всё самое лучшее, ведь я внушила ему, что раз он приносит деньги в семью, то имеет на это право. И не важно, что денег было «кот наплакал», я научилась выкручиваться. Лишь бы любимому было хорошо, лишь бы работа ему нравилась, ничего, что она мало оплачивается. Муж занимался изготовлением изделий народного творчества, и я им очень гордилась, несмотря на мизерный доход.

Когда родилась вторая дочь, муж стал больше работать, и я поощряла это, боясь, что денег будет не хватать. Это было моей второй ошибкой. Всех денег не заработаешь, и невозможно возместить ими отсутствие папы в семье, его участие в общих семейных делах, радостях и горестях, в совместных прогулках, помощи по дому. Я жалела его, и всю его часть домашних дел постепенно взвалила на себя. Теперь дети и все домашние дела были на мне.

Ох, жертвенность, жертвен-

ность! Это была моя третья ошибка. Так понемногу мы стали жить каждый своей жизнью, всё больше и больше отдаляясь друг от друга.

Видела, как копятя усталость, недовольство мужем. Чувствовала себя незащищённой, нелюбимой, измученной. Ни на минуту не могла переложить на него хотя бы маленькую часть дел и забот, чтобы передохнуть. Он полностью отстранился от воспитания детей, со всеми проблемами я должна была справляться сама. И нечего жаловаться, сама же его к этому приучила, вот он и расслабился. Мы всё чаще ссорились, и муж от моего ворчания уходил и запирался в мастерской. Мне отчаянно не хватало его поддержки и внимания. Надо было спокойно разговари-



человеком, который обесценивает твою работу, унижает тебя своим пренебрежением. Когда приходишь домой, обвешанная детьми и тяжёлыми сумками, видишь равнодушную спину мужа, сидящего за компьютером. Всё время спине... Он возмущался на мои упрёки: «У меня же должно быть свободное время, чтобы отдышаться?» Да, конечно, должно; только у меня его что-то не наблюдается. Или ругал: «Сама ни копейки не заработала, а ещё что-то требуешь». И правда, не заработала, хотя работала с раннего утра и до позднего вечера.

Теперь, когда прошло 10 лет с того момента, как мы расстались, не было ни минуты, чтобы об этом пожалела. Он пытался меня вернуть, просил прощения, называл

своей суженой, но я уже прошла «точку невозвращения»... И теперь, будучи, по сути, матерью-одиночкой с тремя детьми, чувствую себя гораздо счастливее, чем была тогда, когда имела благополучную полную семью.

Мне бы хотелось вот что сказать. Дорогие женщины, не будьте слишком самоотверженными и жертвенными! Не стоит так уж жалеть мужчин! За нашу жалость они нас не пожалеют. Вращивайте в себе слабость, женственность, не стремитесь стать сильными, взять всё на себя. Делитесь с мужьями заботой о детях, о доме, ответственностью. Не подталкивайте их к тому, чтобы зарабатывали как можно больше денег в ущерб времени пребывания с семьёй. Но зато в воспоминаниях вас будет двое. Во время семейных кризисов это поможет сохранить семью.

Дорогие папы, уважайте сво-

их жён, цените их труд, помогайте им! Иначе, когда дети вырастут, сердца матерей будут плакать кровавыми слезами, напрасно ожидая поддержки или хотя бы телефонный звонок от выросших, занятых только собой детей, гордо носящих толстовки с надписью «Эгоистка».

Нам, женщинам, нельзя полностью растворяться в своих детях. Обязательно нужно находить время на мужа и на себя. Иметь своё увлечение, желательно приносящее хотя бы небольшой доход, тогда легче будет объяснить домохозяцам, что домашние дела нужно распределять между всеми членами семьи. А так вы будете слышать в ответ: «Ты же всё равно дома сидишь». И всё это время нахождения дома вы уже не имеете права расслабиться, отдохнуть, заняться самообразованием, чем-нибудь ещё, кроме обслуживания своих родных.

Я 18 лет старалась быть идеальной женой и матерью, видимо, страдая «синдромом отличницы». Улыбалась, даже когда сильно уставала или когда было грустно. Проглатывала обиду, когда не стоило молчать.

Не стремитесь быть идеальными, дорогие женщины, будьте самими собой! Но не забывайте следить за собой, будьте загадочны, красивы, уверены в себе, сохраняйте чувство собственного достоинства. Прислушивайтесь к себе, чтобы чётко знать, чего вы хотите. Не позволяйте эксплуатировать себя. Муж говорил: «Ну что ты хочешь? Этот мир создан мужчинами для мужчин». Что я хочу? Я хочу создавать этот мир для всех, мир и счастье в семье не за счёт собственной самоотверженности, а за счёт совместных усилий каждого члена семьи.

Ольга МАКАРОВА,

многодетная мама

Московская обл., дер. Цибино

Тетёрки, Бабий день и генетическая память в весеннее равноденствие



цами), их глубокую связь с образом Солнца...

Дело в том, что птицы тетёрки на Русском Севере также очень тесно связывались и с образом мифологической птицы Павы, а птица Пава — это отнюдь не обычная самка павлина, но сказочная (часто даже земноводная!) птица славянских космогонических мифов, сказок, легенд. Птицу-паву, в свою очередь, напрямую связывали в народе с образом Солнца, говорили и о том, что именно птица-пава приносит на землю тепло, весну, пробуждает землю, согревает её, расправляя свои лучи-перья... Взгляните на изображения



Рассказать о такой воистину волшебной традиции выпечки весенних каргопольских тетёрок невозможно без погружения в глубь веков, познания корней этой традиции. Взгляните на фото тетёрок, и вы будете зачарованы этими образами солнца, Вселенной, мирового древа, птиц, коней, солнцедевы... Уверена, даже те, кто не силён в трактовке орнамента, почувствуют отклик где-то в подсознании, на уровне родовой памяти. Эти завитки и спиральки, выполненные из тонких жгутиков теста, звучат чудесной песней в подсознании...

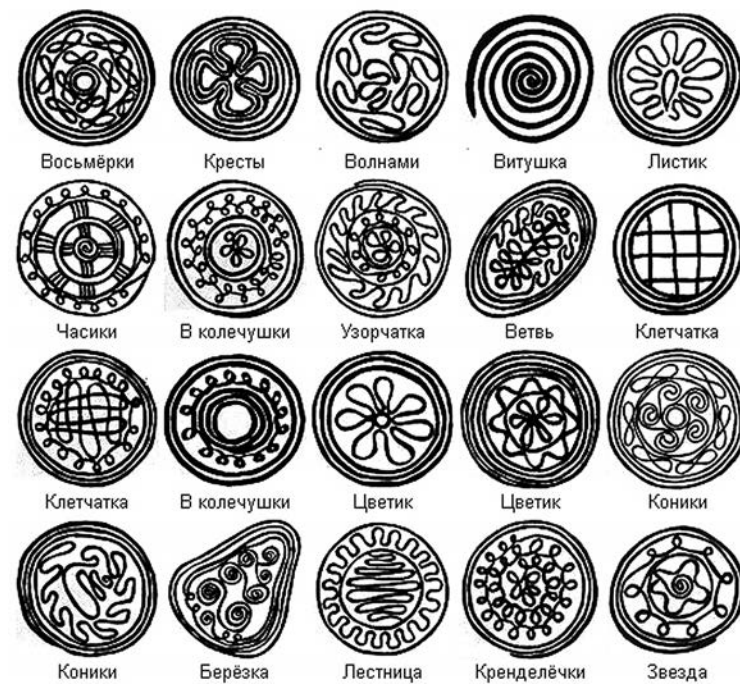
В какое время пекли тетёрки

Как правило, это обрядовое печенье изготавливали на самые яркие праздничные дни солнечного цикла (равноденствия, солнцестояния, дни солнечного «поворота» — на зиму, на лето). Но чаще всего это печенье в виде круглых (кругло-витых) форм и с характерным названием «тетёрки», «тетёры» фиксируется как традиция архангельской земли (Каргополье, Мезень), связанная с весенним равноденствием. Астрономически точка весеннего равноденствия чаще всего попадает на 20–21 марта, а по народному (скажем точнее, народно-церковному) календарю — 22 марта, Сороки. Хотя, конечно, пекли тетёрки (жаворонки, кулики и проч.) и заранее, да и всю неделю после равноденствия, так как крупные вехи солнечного цикла не проходят одним днём! Да и выпечка тетёрок — занятие небыстрое, заворачивающее...

Сакральный смысл тетёрок

Самые распространённые образы на этом печенье — не только и не столько птицы (тетёрки), сколько солярно-космогонические символы.

Говорят, что тетёрки — это просто местные образы птиц, при-



Информация взята из книги «Каргопольские тетёрки» автора-составителя Е. Шевелёвой.

носящих весну (как и в других областях — жаворонки, кулики, пестушки). На первый взгляд, о равенстве символики этих птиц и речи быть не может, ведь жаворонки летят из южных стран, несут на своих крыльях Весну-Красну, тёплое Летико, красно солнышко... А глухари и тетерева не являются перелётными птицами.

Однако если копнуть глубже, то мы обнаружим и нечто символично-общее между тетёрочками и жаворонками (и другими «весенними» перелётными пти-

птицы-павы на северных (да и не только!) вышивках, тканых орнаментах, других изделиях народного творчества и представьте, кого может напоминать эта мифическая птица северянкам, которые, вероятно, и павлинов-то ни разу в жизни не видели. Глухаря, тетерева, тетёрку! Самый близкий и родной, живой образ...

Глубина этого символа павы-тетёрки вводит в трепет, ведь образ богини (солнцедевы) с поднятыми руками, на которых сидят по птице-павушке, знаком, пожалуй, каждо-

му ценителю традиционной культуры. Эту композицию связывают с символом наступающей весны, солнца, божественного женского начала, символом зарождения жизни и самой солнцедевой.

В Каргополе до сих пор мастера знаменитой глиняной каргопольской игрушки производят этот архаичный образ в кукле: женщина с выраженной грудью, поднятыми руками, на которых она держит птиц. Знаете ли, как называется эта игрушка? Баба с тетёрками, а также берегиня. Что и говорить, среди обрядового печенья-козуль также встречаются образы тетёрок, тетёрок с птенцами, которые символизируют семейное счастье, плодородие...

Изобразительный образ птиц мы найдем и в печенье-тетёрках (см. фото), хотя, как мы теперь понимаем, абсолютно все образы этого печенья связаны с Солнцем и космогоническими символами, и все эти значения одновременно присущи и самой что ни на есть волшебной птице-тетёрке, несущей мироначалье, жизнь, тепло и Солнце...

Значение образов в изображениях печенья-тетёрок

Завиток, витё и всё, что с ним связано, — это символ **начала жизни**, зарождения, продолжения, развития, движения жизни. На витке рождается магия, на вращении рождается человек. Так что очень объяснимо, что символы печенья состоят из **витых жгутиков**.

Центральный символ помещается в **витой круг**, всегда и во всех культурах символизировавший прежде всего Солнце, огонь, целостность и бесконечность. Прямой и «бегущий» крест — опять же символ Солнца, его движения, бесконечности жизни. Образ «берёзки» символизирует мировое древо, «коники» — символ движения жизни, связь с символом Солнца, **спираль** — символ движения, в том числе и Вселенной.

А какие названия орнаментов у мастериц были! Приведу цитату из статьи известного исследователя традиционной культуры Г. П. Дурасова, чтобы читатели почувствовали ту любовь, с которой рождались образы тетёрок.

«Я, бывало, тетёрок всяких навидываю, — рассказывает Александра Александровна. — Пекла и сетчатые-решётчатые, и из колечушки в колечушко, а то одними восьмёрушками тетёрку уложу. Либо солнышко-высоколнышко совью да навью ему кудрей. Солнышко, оно ведь тоже с кудерочками, вот и моя тетёрка кудревата будет! А ещё колечками-бегуночками уложу — такие и мама, и бабушка делали...

Смотреть и слушать, как работают и что рассказывают народные мастера, всегда поучительно. Именно тут и раскрывается

их отношение к делу рук своих, познаётся смысл созданных ими произведений.

Марфа Алексеевна и Анна Александровна раскатывают тесто, а Александра Александровна укладывает его узорами на дощечках.

— Экую новую тетёрочку завью! Наперво большое колечко уложу, потом буду водить солнышко. От Солнышка на четыре стороны лучи-косыночки, околы трижды обведу — и готово».

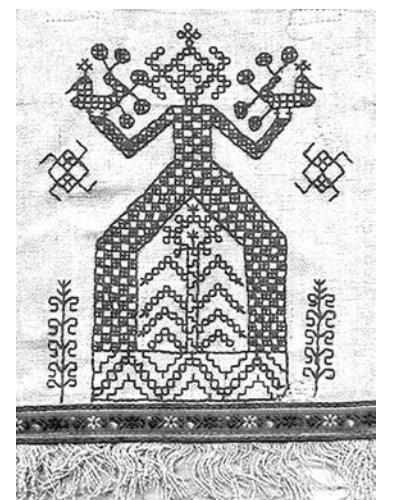
Бабий день, его связь с тетёрками

Преимственность «женской силы» от женщины к женщине очень ценилась на Русском Севере, и 22 марта в Каргополье существовал чудесный обычай с тетёрками, подтверждающий это. В этот день мать молодухи (молодуха — недавно вышедшая замуж женщина, как правило, ещё не нарожавшая детушек) приходила к ней в гости и угощала зятя и свою дочь тетёрками. Если мать молодухи не была жива, то тетёрками приходила угощать большуха (самая уважаемая женщина в доме, имеющая много детей) из материнского дома. Вместе с матерью (или большухой) в дом приходили и другие родственницы — женщины со стороны молодухи.

Кроме корзины тетёрок мать молодухи и вся родня её с женской стороны несла и корзину с **рыбными пирогами** (чаще всего их связывают с символами плодородия, изобилия), **караваем** (символизируют Солнце, а также бесконечность, цельность). Таким образом, в дом молодухи приходила **невероятная сила** — множество женщин её рода и множество космогонических, сильнейших символов с пирогами-угощениями и образами тетёрок.

После того, как зять отведал угощения, он покидал пространство избы, и начинался настоящий женский праздник. Как же не хватает таких праздников сейчас многим женщинам! Возможно, эта традиция — отголосок представлений, уходящих корнями во времена матриархата, когда главенствующие роли в обрядовой традиции отводились женщине. В любом случае на Севере, как и во многих точках славянского мира, считалось, что силу **плодородия**, изобилия несла в себе именно женщина, и силу свою она передавала через других женщин рода: от предков-женщин к потомкам-женщинам.

Вспомним здесь и о символе (в вышивке, ткачестве, резьбе) трёх рожаниц: женские образы в позе роженицы, связанные друг с другом пуповинами. И то, что в некоторых архаичных песнях «**красная солнышка**» женского рода. Вспомним о солнцедеве (или огнедеве, берегине) с двумя павушками на руках. И о том, что закли-





кали весну не мужчины, а именно девушки, молодые женщины, которые приходили на самые высокие горы, забирались на крыши домов, чтобы самым звонким и одновременно зычным, грудным голосом звать Весну-красну...

Техника изготовления и рецепты тетёрок

Конечно, такое большое количество обрядового печенья накрутить в спешке просто невозможно. Если вы уже хоть раз пробовали делать это, то согласитесь, что это не просто увлекательный, но, скажем прямо, **медитативный** процесс, погружающий через работу образного сознания и рук в глубинки нашего подсознания, архаичную традицию, процесс, который будит в нас генетическую память, рождающий волшебство...

Наши предки изготавливали тетёрок заблаговременно. За день до праздника вся женская половина дома (а иногда и детки) могла начать крутить жгутики и чудесные узоры тетёрок. Крутили и раскладывали их на досочках, посыпанных мукой, а на ночь могли выставить в кладовку, где тесто схватывалось от морозца, а утром фигурки легко переключались на печную лопату и отправлялись подрумяниваться в нежаркую печь.

Рецепты изготовления тетёрок были у каждой мастерицы свои. Например, для зятя пекли более **«богатые»** тетёрки (с добавлением яиц, сметаны, конопляного семени, из мелкого помола муки), а для себя (для своей родни, детишек) могли использовать и ржаную, ячменную муку. При этом простейшие виды теста тоже ценятся, ведь это архаичный вид теста, к тому же постный...

Самый простой рецепт тетёрок: 1 часть ржаной муки, 1 часть пшеничной муки (это прибавит тесту эластичность) плюс вода до образования тугого теста.

Более сложный рецепт: 2 стакана ржаной муки (или ржаная мука пополам с пшеничной), 1 ст. л. мёда, 2 ст. л. льняного (растительного) масла, около 1 стакана тёплой воды, 1 щепотка соли.

Тетёрки считаются одним из видов пряников, так что мы находим и **пряничные рецепты:** 1,5 стакана ржаной муки, 2 ст. л. мёда, половина стакана воды, 2 ст. л. семян льна, немного корицы, щепотка соли.

Тесто нужно скрутить в длинные жгутики (толщина 6–12 мм) и разложить, завить ими орнаменты, которые потом обвить по часовой стрелке кругом, чтобы получилось печенье размером с тарелку (примерно 20 см в диаметре).

Современные тетёрочки лучше сразу раскладывать на противне, который предварительно следует засыпать мукой (можно не использовать масло!) и поставить в прогретую духовку (не более 150–200°C) на 7–10 минут (из опыта — жгутики быстро пропекаются, важно не сжечь!).

Конечно же, тетёрками не только угощали семью молодухи, но и всех домочадцев, детишек, гостей. Иногда в качестве целого действия в деревнях было разглядывание орнаментов тетёрок. Волшебные узоры тетёрок рассматривали сквозь лучи солнышка, дивились, а душа радовалась...

Чудесного праздника вам, друзья! Весны! Солнца и тепла!

С любовью и уважением к традиции

Арина МЕДВЕДЕВА

Пермский край

Сила рода. Традиции предков

Золотая Баба

Много сотен лет существуют легенды о несметных сокровищах Гипербореи, о неприступных Рипейских горах (Уральские горы), где в снежной северной бездне спрятана колоссальная статуя Золотой Бабы.

В «Истории» Геродота можно прочесть, что за далёкими Рипейскими горами находится «проклятая часть мира, где постоянно идёт снег», живут нервы, способные превращаться в волков, воинственные амазонки, «одноглазые мужи — Аримаспы» (греч. Αρμασποί), владеющие несметными сокровищами, и «грифы, стерегущие золото, а ещё выше за ними, у самого моря — Гипербореи», не знающие смерти.

По-скифски слово «аримаспы» переводится как «арима» — единица, а «спу» — глаз. Можно предположить, что древние греки называли это племя Аримаспы (одноглазые) оттого, что Аримаспы «спали с открытым глазом», то есть были всегда на чеку, охраняя свои золотые сокровища.

В древней ненецкой легенде рассказывается о том, что один раз в году, когда Великое Солнце воцаряется на небосклоне, из-под мёрзлой и безжизненной земли встаёт Солнечная Баба, которая носит в своём чреве младенца, коему суждено стать духом плодородия.

В другом предании, бытующем у народа манси, повествуется о том, как золотой идол перебрался через Уральский каменный пояс, но был остановлен стариком-шаманом, считавшим себя его хозяином. Разгневанный золотой истукан зарычал громовым голосом, от которого умерло всё живое в округе, а сам дерзкий шаман превратился в камень.

Ещё одно повествование, относящееся к якутскому героическому эпосу, рассказывает о медной статуе, стоящей посреди непроходимых болот, которая при приближении врагов начинала издавать звук, похожий на стрёкот множества сверчков, и излучать в небо голубое сияние.

Впервые о Золотой Бабе прямо упоминается в русской летописи 1398 года.

В Софийской летописи 1398 года рассказывается о кончине преподобного Стефана Пермского, который нёс свет православия народам, жившим в северных лесах и поклонявшимся огню, камню и Золотой Бабе.

Стефан Пермский был епископом, который крестил Коми в 1379 году. Крещение сопровождалось достаточно агрессивными действиями христианских миссионеров: капища язычников уничтожали, деревянных идолов, распространённых повсеместно, нещадно сжигали.

Подтверждением тому существует иконизированное изображение Стефана с занесённым топором над «священной берёзой», увешанной мехами животных, икона символизировала борьбу с верой «диких народов».

После укоренения христианства Стефан решил продвигать-

ся дальше. Узнав о Золотой Бабе, он хотел разыскать её, но все попытки добраться до святыни язычников оказались тщетны, хранители надёжно прятали свою святыню в тайге, подальше от глаз агрессивно настроенных христианских миссионеров.

Крещение Севера проходи-

ло с боями, язычники не хотели принимать христианскую веру. Процесс обращения северян в христианство был крайне долгим и нельзя сказать, что абсолютно успешным, так как и в наше время на северных просторах встречаются целые народы, почитающие идолов и отвергающие христианство.

Официально «за идолом» никого более не отправляли, однако попытки найти Золотую Бабу не прекращались. Религиоз-



ные поиски перешли в категорию «золотой лихорадки». Идол стал объектом вождения авантюристов и искателей сокровищ, коих на Руси уже и в те времена было немало.

Охотник, исследователь, писатель Константин Носилов в начале прошлого века выведывал у старого манси неизвестную ранее историю о Золотой Бабе, кардинально меняющую представление о ситуации вокруг идола. По рассказам старика манси, в молодости занимав-

шийся охотничьим промыслом в глухих, труднодоступных таёжных завалах тайги, он видел Золотую Бабу. Старик манси описал идол в точности, как донесли его образ летописи. В рассказе сходились все мелкие детали, кроме одного: идол, которого видел старик манси, был не из золота, а из серебра! Видимо, у манси существовало несколько копий идола на случай, если охотники всё же доберутся до цели и, завладев драгоценной копией, наконец-то оставят в покое оригинал.

После распада СССР у пытливых умов появилась возможность поработать в архивах с ранее секретными документами. В одном из таких документов писатель, историк Демин В.Н. обнаружил крайне любопытную заметку. Оказалось, что в 30-х годах XX столетия легендой о несметном кладе — Золотой Бабе — заинтересовались на Лубянке. На Северный Урал послали спецотряд НКВД с целью найти золотого идола и передать его в руки государству.

Вскоре в руках сотрудников спецотряда оказались данные, полученные на допросах местных жителей о том, что в районе Кызымских хантов, в лесном святилище, местный шаман прячет некую золотую статую.

Чекисты ринулись к указанному месту, но при их появлении им было оказано вооружённое сопротивление. Охранники Золотой Бабы были перебиты все до единого.

А вот что произошло дальше: была ли в святилище статуя или нет, исследователь однозначного ответа получить не смог, документы о судьбе той операции сохранились не полностью, и как раз «на самом интересном месте» ниточка оборвалась.

Однако Демин считает, что спецотряд всё же завладел заветной статуей и вывез её в Москву. Скорее всего, чекисты взяли лишь его копию, настоящая же Золотая Баба была спрятана в другом, более надёжном месте.

Наталья Леонидовна

<https://ok.ru/midgar/topic/150934620390910>





— **Л**еди энд джентльмены, дамы и господа! — в квадратном экране ринга седой подтянутый конферансье певучим голосом приветствует публику и представляет бойцов. — В левом углу — профессиональный психиолог из США, обладатель золотого кубка специалиста по связям с общественностью, трансконтинентальный чемпион массового убеждения, мастер спорта международного класса по манипуляции подсознательными чувствами и импульсами, учитель самого Геббельса, встречайте: Эдвард Бернейс-е-е-е!

А в правом углу ринга — русский мальчик, семиклассник Ваня Новодумцев, ученик среднееобразовательной школы № 23, обладатель пятёрки по физкультуре!

Диктор (противным нагнетающим голосом):

— Ваня только что вернулся с уроков и первым делом ищет глазами пульт от телевизора: парню не терпится в бой. Ну что ж, как говорится, «слабоумие и отвага!» Пожелаем удачи Ванюше. Зрители аплодируют его самоуверенности. Как мы видим, мальчик очень смел и считает, что телевидение не может никак на него повлиять и что никаких психологов, ха-ха-ха, конечно же, нет вовсе.

А психиолог Эдвард Бернейс, родоначальник науки «Инжиниринг согласия», работавший с президентами США и такими компаниями, как «Проктер энд Гэмбл», «Дженерал Моторс», «American Tobacco Company» и «General Electric», считает, что «современное телевидение обладает огромным потенциалом в области пропаганды и является прекрасным средством распространения идей и взглядов».

Какие разные стили у обоих бойцов! Иван верит, что телевидение отражает действительность.

Бернейс, по прозвищу «отец американской пропаганды», убеждён, что телевидение, напротив, не отражает, а создаёт реальность, и его уж точно никак нельзя сравнивать с безобидным зеркалом.

Иван полагает, что смотрит русские каналы и передачи.

А агент ЦРУ Бернейс знает, что после ликвидации Советского Союза, в которой он активно принимал участие, все телеканалы бывшего СССР перешли в руки западных корпорациям.

Иван доверяет новостям. Бернейс, научивший людей брать кредиты, считает, что новость — самая лучшая реклама.

Иван думает, что просмотр телевизора — это развлечение и отдых.

Бернейс, научивший женщин курить, хорошо знает, как устроен человеческий мозг и что под воздействием поступающей в него информации он постоянно обучается тому, что видит и слышит.

Наивный Иван убеждён, что в своём доме он в безопасности и хозяин положения.

Хитрый Бернейс: «Человек — существо общественное, он ощущает себя частью стада, даже когда сидит один в пустой зашторенной комнате. Сознание его сохраняет шаблоны, впечатанные туда влиянием группы».

Иван уверен, что все его поступки — это его собственный осознанный выбор.

Бернейс: «Люди редко осознают реальные причины своих поступков. В огромной степени нами управляют, нашим мышлением манипулируют, наши вкусы фор-



Психологи и телезрители

мируют, наши идеи вкладывают нам в голову люди, о которых мы никогда не слышали».

Интересно, чья логика и стратегия победят в этом сражении? Какой захватывающий бой нас ожидает, друзья мои!

И вот включается телевизор, слышится гонг. Бокс!

1-й раунд.

С самого начала Ваня смело идёт вперёд и раз за разом наносит удары по кнопке пульта, он постоянно передвигается по рингу и не даёт психологу попасть на себя. Мы видим, как ловко он уходит от мыльных опер, низкопробных ток-шоу, новостей шоу-бизнеса. Ну что можно сказать: скорость реакции у него отменная. Неужели Бернейс впервые в своей карьере встретился с достойным соперником? Но вот Ваня попадает на «Реальных пацанов» и на секунду останавливается, и что мы видим: Эдвард тут же сблизается и наносит удар в голову! Ещё и ещё, да тут целые серии, я бы даже сказал — целые сезоны ударов в голову... Кажется, Ваня потрясён, он выпустил пульт из рук! Неужели победа психолога будет такой быстрой?! Пошлость, глупость, аморальное поведение — всё мощными ударами попадает прямо в голову мальчишки. Но парень не сдаётся и продолжает бой на волевых, морщась от пропущенных ударов по совести. Да, у Ванечки явные проблемы с защитой, наш спортсмен абсолютно не пользуется блоком и принимает головой все выпады американца. Остаётся надеяться, что боец из России выстоит до конца раунда.

Последние секунды: невежество берёт верх, Ваня жмётся к канатам, и... Мы слышим спасительный гонг на рекламу!

И пока Иван в углу ринга приходит в себя от увиденного, сидит на стуле, смотрит на сликеры, «Клинское» и средства от импотенции, в углу психологов на помощь Бернейсу приходит его сплочённая команда профессиональных рекламных маркетологов и кибернетиков сознания. Психологи торопятся: за пять минут рекламных роликов им нужно многое успеть, ведь они работают на крупные пищевые, фармацевтические, алкогольные, финансовые и другие корпорации. Это мультимиллиардеры, окончившие с красными дипломами Гарвард, Оксфорд, Тависток, Кемб-

ридж, Йельский и другие университеты.

А на помощь телезрителю Ване приходит его младший брат Толик, закончивший недавно 4-й «Б». Кажется, после первого раунда у нашего спортсмена травмирована психика: голосом Коляна из сериала Иван сообщает мелкому, что теперь он — реальный пацан, и даёт тому подзатыльник. Но Толик не теряет: резким обманым движением он выхватывает из рук очумевшего брата пульт и переключает канал на мультики. Гонг!

2-й раунд.

И в ринге завязывается настоящая бойня! Жестокость, агрессия, кровь, кишки... И это только начало второго раунда и мультисериала про инопланетных монстров. Ходом боя полностью владеет психолог: в вольной манере одной левой он разбирает и заново собирает сознание детей, не встречая никакого серьёзного сопротивления. Вторая трёхминутка целиком за Эдвардом Бернейсом.

В перерыве на рекламу у психологов вновь сходится дружный консилиум, а в углу Вани происходит небольшая потасовка, в результате которой пульт снова оказывается в руках старшего брата. Что ж, посмотрим, поможет ли это нашей команде изменить ход поединка.

3-й раунд.

По рингу расплывается тошнотворная вонь, из смердящего тумана появляются вертялые распутные девки, раздаются безобразный звук искусственного барабана и пропитый наркоманский голос какого-то разрисованного рэпера, а значит, бой переносится на канал МУЗ-ТВ. И мы видим всё то же самое: Бернейс каждой «песней» наносит акцентированные удары по совести наших спортсменов. Группа «Ленинград» — удар в печень! Оксимирон и Егор Крид — двоечка в голову! «Рюмка водки на столе», «Цвет настроения синий», «Алкоголичка» — и снова удары в печень. Элджей, Билан, Тимати — и снова удары в голову... На это просто невозможно смотреть, это настоящее избиение!

4-й раунд.

Братья меняют тактику и включают «Камеди клуб». Отчаянная попытка оборачивается новыми сокрушительными атаками психологов. Остаётся только удивляться стойкости наших ребят: глупость, пошлость, маты —

целое ведро помоев выливается на их несчастные детские головы, а они только смеются в ответ Бернейсу. Какое унижение... Сценки с водкой, наркотиками, быдлом, педерастами, номера, высмеивающие Родину, историю, героев войны... Бойцы из России очень утомились, а вот американский спортсмен, кажется, ничуть не устал и без конца опять и опять наносит посылы, идеи, взгляды, навязывает моду, модели поведения и образ жизни.

Время летит незаметно... С каждым раундом исход поединка становится очевидным. Нужно признать: пока мы проигрываем эту битву в одну калитку. Сколько избитых психологами телезрителей мы видим каждый день на улицах своих городов! Сколько следов деградации они оставили на их лицах, сколько ущерба причинили психике и здоровью, сколько травмированных жизней и судеб! Видимо, и у этих ребят нет шансов реализоваться и стать светлыми личностями.

Бой начинает быть совсем драматичным: дети ругаются матом, поют песни про «тёлок и наркотов», хвалят всё иностранное и презирают отечественное. Ваня по-прежнему, где набьёт свою первую татуировку, он больше не хочет быть учителем, Толик не хочет быть врачом, дети хотят стать реальными пацанами, а не лузерами, над которыми смеются в каждом фильме. Психологи похитили их мечты, всё, о чём теперь мечтают эти парни, — это деньги, шмотки, клубы и модные тусовки, чтобы стать такими же крутыми, как в телевизоре.

10-й раунд.

Кажется, всё потеряно, но... Не может быть! На ринге появляется мама ребят — Светлана Валерьевна! Она только что вернулась с работы и берёт инициативу в свои руки: мощным захватом она забирает пульт от телевизора и отправляет детей учить уроки, а Эдварда Бернейса на канвас. Это НОКДАУН, друзья мои! Какой сильный удар по психологам! Пульт производит отсчёт: первый канал, второй, третий, четвёртый...

Но что мы видим: «Модный приговор» останавливает победное отсчитывание, Бернейс медленно поднимается с настила, он снова в игре и невероятно зол! В его глазах — жуткая ярость, он мечтает немедленно поквитаться

ся и всем видом показывает, что место его будет страшно!

И тут же на экране ринга перед глазами Светланы Валерьевны ярким праздничным калейдоскопом завораживающе замелькали приманки цветных кофточек и платьев. Обманчивыми финтами психолог убеждает женщину, что программа сделана для помощи всяким старомодным страшилам снова стать нормальными людьми. Очень благородно с их стороны, но что это! Не может быть! У главной героини, никчёмной учительницы из Сызрани, такая же блузка, как и у неё! Скрытым приёмом психолог больно ранит самолюбие Светланы. Ведь, как выясняется в течение программы, её свитер — совершен-

но нестильный, её любимый цвет — вообще прошлый век, а удобная обувь, которую она носит, — признак дурного вкуса. Боже мой, она всю жизнь жила неправильно! Настроение окончательно испорчено. И вот финальный выход! Телезрительница плачет: её маленькой зарплаты ни за что не хватит на эту помпезную шляпку с перьями, очки от Гуччи на всё лицо в виде сердечек и фирменные ядовито-жёлтые сапожки с 20-сантиметровой платформой... Жюри неистовствует, восторженно аплодируя новомодной преподавательнице младших классов.

А в доме Новодумцевых ситуация нагнетается ещё сильнее. И вот уже гнев Светланы Валерьевны переносится на её мужа — «жалкого инженера, с жалкой зарплатой... Ну, я ему сегодня устрою большой скандал!». На экране, как назло, пестрят гламурные рожи разодетых дамочек-экспертов... Эдвард Бернейс ликует, кажется, он полностью отыгрался и отомстил нашей спортсменке за пропущенный удар.

11-й раунд. и психолог опять лидирует. Он попадает, снова и снова задевая чувства телезрительницы, та яростно машет руками у экрана, но всё в воздухе. С трудом выдержав прессинг и давление передачами «Давай пожениться», «Пусть говорят» и «Вечерний выпуск новостей», Светлана Валерьевна погрузилась в навязанный чёрный мир негатива, сплетен, базарных разборок, маргинальных личностей и неустрашаемых судеб... Она полностью разбита. В какой ужасной стране она живёт! Боже мой, что творится! Кругом безпредел и подорожание! Женщина окончательно подавлена, но нужно срочно брать себя в руки: впереди ещё один чемпионский финальный раунд, в котором решится всё!

12-й, последний раунд.

Какой тревожный момент: на кону стоит будущее России! И вот в ринге наконец-то появляется сам глава семейства — Павел Юрьевич Новодумцев. Мужчины только что пришёл с работы и очень устал.

Эдвард Бернейс встаёт в стойку, вид его грозен и безпоощаден. Психологи сейчас выложатся по максимуму, они будут использовать в прайм-тайме весь свой боевой арсенал: футбол, сериалы про ментов, политические ток-шоу, анекдоты, стриптиз, фильмы, убийства, детективы, скандалы,



СКАЗИТЕЛЬНИЦА РУССКОГО СЕВЕРА

интриги, расследования.

— Всё к вашим услугам, — говорит Бернейс, приглашая жестом соперника. — Ваш ход, выбирайте. У меня есть тысячи способов ослепить, оглушить, заткнуть, нанести невидимый удар, оболванить, разрушить, сломать и оставить ни с чем. Ты на моём поле. Куда бы ты ни включил, твоя игра заранее проиграна! Давай! Нападай! Чего же ты ждёшь?!

И мы с вами видим, что Павел Юрьевич принимает вызов и уверенным движением берёт в руки пульт. Какой опасный момент! Психолог замахивается, готовясь нанести последний сокрушительный удар. Кажется, он вложил в него все свои силы и... Вот это да! Точным, быстрым встречным ударом по кнопке «выкл» телевизор отключён. Как подкошенный, Бернейс падает на канвас. Свет гаснет в глазах Эдварда, это глухой нокаут! Победа!!! Какой интересный непредсказуемый бой получился, друзья мои! Вот это развязка! Никакие хитрые уловки, миллиарды долларов, продажные чиновники и купленные судьи не помогли противникам в этом бою!

Кажется, победитель хочет сказать речь, он собирает вокруг себя всю семью.

— Ну вот, — вздыхает новоиспечённый чемпион, — уроки не выучены, ужин не готов... Что с вами? Дети не хотят учиться, одни двойки и замечания... В доме грязь. Мы давно перестали общаться, читать, думать: мы трагично всё своё свободное время на деградацию. С каждым днём всё только хуже и хуже. Я немного отвлёкся и потерял контроль. Мы уже давно не семья, мы превратились в тех самых неприятных участников быдло-шоу, которые сами же и смотрели все эти годы. Крики, скандалы, невежество, непослушание, капризы, плохое поведение, потребительство и равнодушие — всё перекопчало из экрана в наш дом. Так продолжаться не может. Я сам во многом виноват, но теперь пришло время всё исправить.

Телевизор стал источником больших неприятностей. И знаете, что я решил? Сегодня же отнесу его на мусорку. Я понимаю, что это полностью не обезопасит нас от вражеского информационного террора, но нанесёт ощутимый удар по противнику. Мы живём в мире интернета, и я прекрасно осознаю, что от психологов просто так не укрываться. Но сегодня коллега показал мне увлекательную лекцию про влияние информации на человека и её осознанное восприятие. Мы не можем покинуть этот ринг, но мы можем научиться драться и разнести врага на его поле. Мы используем его силу против него самого.

Отныне мы будем тренироваться, а не послушно получать удары манипуляторов. Мы не мальчики для битья, мы — дети победителей! Мы будем изучать противника, выстраивать тактику, блокировать выпады и наносить собственные удары.

Сегодня я подписался на одну хорошую группу, и каждый вечер вместо тупого глаzenia сериалов мы будем смотреть обзоры и статьи, учить вместе уроки, а по выходным станем устраивать литературные чтения, просмотры на компьютере старых добрых фильмов и совместные походы на природу... Помните, как когда-то давно, когда мы ещё были не телезрителями, а настоящей семьёй...

Толя Ка

Печатается в сокращении.

Родина сказительницы Марьи Дмитриевны Кривополеновой — река Пинега, приток Северной Двины. На Пинеге и в начале XX века можно было увидеть деревянную Русь. Там во всём — в архитектуре, в одежде, в песнях, в домашнем быту — Русь в лице граждан Великого Новгорода освоила Север ещё в XIV веке.

Неграмотная, но любознательная Кривополенова рассказывала о продвижении Руси на Север так, как будто сама в тех походах участвовала:

«Прежде на Двине, на Пинеге, на Мезени чудь жила: народ смугл, и глазки не такие, как у нас. Мы — новгородцы, у нас волос тонкий, как лён, белый или, как сноп, жёлтый.

Мы, русские, ещё для похода на Пинегу и карбасов не смолили, и парусов не шили, а чудь знала, что русь идёт. Раньше здесь леса были только чёрные, а тут появилась берёзка белая, как свечка, тоненькая.

Вот мы идём по Пинеге в карбасах. Мужики в кольчугах, луки тугие, стрелы переные, а чудь молча, без спору давно ушла. Отступила с оленями, с чумами, в тундру провалилась. Только девки чудские остались.

Вот подошли мы под берег, где теперь Карпова гора. Дожжи-нушка ударил, и тут мы спрятались под берег. А чудские девки, они любопытные. Им охота посмотреть: что за русь? Похожа ли русь на людей? Они залезли на рябины и высматривают нас. За дождём они не увидели, что мы под берегом спрятались. Дождь перестал, девки подумали, что русь мимо пробежала:

— Ах мы, дуры, прозевали!

Для увеселенья и запели свою песню. По сказкам-то, никому во Вселенной чудских девок не перевижать.

Было утро, и был день. Наши карбасы самосильно причалили к берегу. Старики сказали:

— Вот наш берег: здесь сорока кашу варила.

Тут мы стали лес ронить и хоромы ставить...

В эту пору здесь у водяного царя с лешим царём война была. Водяной царь со дна реки камни хватал и в лешего царя метал. Леший царь ёлки и сосны из земли с корнем выхватывал и в водяного царя шибал. Мы водяному царю помогли. И за это водяные царевны не топят ребятишек у нашего берега...

Это всё мой дедушка рассказывал. Он от своих прадедов слышал. От них и былины петь научился. Я у дедушкиных ног на скамеечке сидеть любила и с девяти лет возраста внялась в его былины и до вас донесла.

Имя 60-летней сказительницы Кривополеновой известно стало науке ещё в конце прошлого столетия. Но записи её былин покоились в академических шкафах, а Марья Дмитриевна, всю жизнь тяжело работавшая, жила в большой бедности: «Не замogu рабо-



тать, пойду побираться».

Побиралась, на свадьбах невестины речи пела, на похоронах вопила. Тем и кормилась до 72 лет!

В 1915 году отправилась на Север О. Э. Озаровская, московская артистка и талантливая собирательница народных сказаний. Вскоре она писала в Москву:

«Собирая словесный жемчуг на Пинеге, уловила я жемчужину редкой красоты. Везу её в Москву».

Так попала пинежская сказительница в Москву белокаменную. Не многоэтажные дома, не автомобили поразили Кривополенову. Московской старине радовалась по-детски она. Побывала в Кремле, посмотрела гробницу Ивана Грозного, нашла даже за Москвой-рекой дом Малюты Скуратова. Всё, о чём пела она всю жизнь в былинах, всё оказалось правдой!

Если Кривополенова была жемчужиной редкой красоты, то Озаровская явилась для неё оправой червонного золота, она открыла людям талант сказительницы. В Москве, в Петрограде, на Украине слушатели горячо принимали «бабушку Марью Дмитриевну». Шёл 1916 год.

Помню её выступление в большой аудитории Московского Политехнического музея.

Слушателей набралось до трёх тысяч: студенты, гимназисты, художники, учёные.

Марья Дмитриевна вышла на эстраду. Молодёжь приветствовала её рукоплесканиями и возгласами:

— Здравствуй, милая бабушка!

Кривополенова ответила тремя истовыми поясными поклона-

ми на три стороны, по старинному обычаю:

— Здравствуй многолетно и ты, Москва, юная и прекрасная!

И зазвучала странная, необычная мелодия, не схожая с русской песней. Это был голос древней былины, и слушатели восприняли его сначала как некий аккомпанемент. Но тут же сразу вникли в слова, прониклись содержанием. Ведь былина из Киева, Новгорода, Москвы, давным-давно переселившаяся на Север, нерушимо сохранила общерусскую родную речь. Кривополенова, блестящая исполнительница былин, и сама по себе была каким-то чудом и счастьем для всех, кто видел и слышал её. Маленькая, худенькая, одетая в тёмный, старинного покроя сарафан, застёгнутый сверху донизу на серебряные пуговицы, в тёмном вдовьем повороте, она была похожа не то на девочку, не то на древнюю старуху. Приехав из дремучих лесов Севера, она не боялась многолюдной аудитории — наоборот, полюбила её, чувствовала себя непринуждённо и всегда и везде умела держать её в напряжённом внимании.

Слушатели воочию видели древних богатырей: Вольгу Святославича, Илью Муромца, Добрыню, слышали тяжёлую поступь богатырских коней.

Сказительница рисует картину вражеского нашествия на Русь: *В солнце знаменье страшное, В полночь звёзды хвостатые, Пред зарями земля тряслась, Шла Орда на святую Русь. На Руси петухи поют, Не спит Рязань полуночная, По стенам не спят караульчики, По угольным башням дозорчики...*

И два, и три часа пела Кривополенова, а бесчисленная аудитория воочию видела то, что внушала вещая старуха.

Не раз приезжала Кривополенова в Москву.

Посетила Марья Дмитриевна Третьяковскую галерею. Шла по залам усталая, день её начинался с четырёх часов утра. Но перед картиной Васнецова «Три богатыря» старуха оживилась, просияла.

— Глядите-ко, — обратилась она к окружавшим её посетителям. — Жили-были преславные богатыри. Не сказка-побаска, а жизнь бывала: Илья-то Муромец из-под ручки врага высматривает. На руке у него палица висит, свинцом налита, а ему как рукавичка.

И сказительница запела былину:

*Вздымет Илья палицу
Выше могучных плеч,
Жажнет палицей впереди себя,
Отмахнёт, отмахнёт созади себя,
Вправо, влево стал настёгивать,
Вражью силу обихаживать...*

Взглянув на Добрыню, запела с улыбкой:

*Три года Добрынюшка
стольничал*

*У князя Владимира в Киеве.
Три года Добрыня в послах живал
У неверных королей, у немецких.
У Добрынюшки вежество
врождённое,
Хитрость-мудрость природная...*

В 1921 году Кривополенова в последний раз была в Москве. Нарком Луначарский извёстил Озаровскую, что рад познакомиться со знаменитой сказительницей. Его ждали с часу на час. Луначарский приехал вечером. Озаровская зовёт:

— Бабушка, Анатолий Васильевич приехал!

Кривополенова сурово отвечает:

— Марья Митревна занята. Пусть подождёт.

Нарком ждал целый час. Марья Дмитриевна наконец вышла:

— Ты меня ждал один час, а я тебя ждала целый день. Вот тебе рукавички. Сама вязала с хитрым узором. Можешь в них дрова рубить и снег сгребать лопатой. Хватит на три зимы...

Марья Дмитриевна и наркома покорила умом и достоинством.

...Вернулась Марья Дмитриевна на Пинегу. Снова началась бродячая жизнь сказительницы.

В 1924 году на Пинеге был недород, безхлебица. Опять старухе пришлось себе и внукам добывать хлеб в скитаниях по деревням.

Однажды отправилась она в дальнюю деревню. Возвращалась оттуда ночью. Снежные вихри сбивали с ног. Кто-то привёл старуху на постоялый двор. Изба была битком набита заезжими народом. Сказительницу узнали, опростали местечко на лавке.

Сидя на лавке, прямая, спокойная, Кривополенова сказала:

— Дайте свечу. Сейчас запоёт петух, и я отойду.

Сжимая в руках горящую свечку, Марья Дмитриевна произнесла:

— Прости меня, вся земля русская.

В сенах громко прокричал петух. Сказительница былин закрыла глаза навеки...

Русский Север — это был последний дом, последнее жилище былины. С уходом Кривополеновой совершился закат былины и на Севере. И закат этот был великопен.

Борис ШЕРГИН
<https://slawa.su>

Пятое лето подряд мы приглашаем родителей и детей в живописнейшее место в предгорьях Урала — ПРП Чик-Елга — на уникальные мероприятия, чтобы по-настоящему прочувствовать лето, праздник дружбы, стать одной семьёй, получить живой опыт сотрудничества и взаимной ответственности. Это наш подарок ищущим взрослым и детям, желающим меняться, расти, осознанно строить красивую, экологичную жизнь на нашей планете. Это наш подарок Земле — ещё больше заботливых рук и разумных сердец, людей, живущих в ладу с природой и друг с другом.

Юношеский ремесленный фестиваль «Босиком по звёздам», с 4 по 12 июля

Участники: юноши и девушки 12–16 лет.

В программе для юношей: плотничество, косьба, колка дров, строительство навесов, печки.

Для девушек: прядение, ткачество, сбор и заготовка трав, использование и приготовление натуральной косметики, выпечка ремесленного хлеба.

Общие блоки: экскурсии в ремесленные мастерские Чик-Елги, занятия по керамике, походы по окрестностям, основы альпинизма, этно-вечёрки с играми и хороводами, верёвочный курс, тренинги по самоидентификации и профориентации, на развитие коммуникативных качеств, командообразование и позицион-

СЕМЕЙНЫЙ И ЮНОШЕСКИЙ ФЕСТИВАЛИ «БОСИКОМ ПО ЗВЁЗДАМ»-2020

ПРП Чик-Елга и РОО «Здоровое поколение»
Республика Башкортостан, Архангельский район



ный рост, спортивные игры, купание в речке, ежедневные оздоровительные практики, посиделки и песни у костра.

Оргвзнос: 9000 руб. При оплате до 15 апреля — скидка 10%, с 15 апреля по 15 мая — скидка 5%.

Контакты: Татьяна Ибатулина — 8-917-428-1346, vk.com/matouyoda.

Группа в ВКонтakte: vk.com/bosikom_po_zvezdam_4e

Семейный фестиваль «Босиком по звёздам» с 26 июля по 1 августа

Пройдёт под девизом «Родина, Семья и Я — дружная компания!».

В центре внимания фестиваля — Семья как отдельная Вселенная. Будем учиться бережно относиться к себе, к Семье, к Родине и Природе. Будем повышать личный и семейный эмоциональный интеллект: учиться по-

нимать и осознавать свои чувства, говорить о своих чувствах, видеть и принимать чувства и мысли друг друга, искать общие решения и реализовывать их. Все эти серьёзные вещи будем исследовать на лоне живой природы, в игровой форме под руководством опытных педагогов и психологов.

События фестиваля: семейная игра, спортивные командные игры, экоигра «Мусорные премуд-

рости», ежедневное купание в реке и в бане, концертные и хороводно-игровые вечерние программы, йога, музыкальный театр, иппотерапия, весёлые семейные старты и семейный верёвочный курс, разнообразные мастер-классы для всей семьи (керамика, семейный массаж, рукоделия, ремёсла и пр.). Предусмотрена отдельная программа для дошкольников.

Участники: родители, бабушки и дедушки с детьми всех возрастов.

Оргвзнос: предлагаем льготные условия оплаты при раннем бронировании, разнообразные социальные льготы.

Контакты: Оксана Шергина — 8-917-456-1391,

Ольга Попова — 8-917-472-9275 (Viber, WhatsApp).

В стоимость оргвзноса входят: размещение в эколагере (в личных палатках), инфраструктура — душевые, туалеты, умывальники, летняя кухня, навесы для занятий и приёма пищи, парковка. Вода, трёхразовое вегетарианское питание (с деревенскими сметаной, молоком и яйцами, фруктами, мёдом, сыроедческими нарезками и лакомствами). Пользование баней на берегу речки. Полная программа фестиваля с расходными материалами.

Подробности в группе в ВК: vk.com/bosikom_po_zvezdam_4e

Приглашаем на фестиваль «Весенняя Жива-Ярга» Наполняем силой Весны!

С 1 по 4 мая 2020 года. СНП Ведруссия, Краснодарский край, Северский район, п. Ильский

План фестиваля.

1 день (1 мая): заезд и знакомство.

2 день (2 мая): Жива-Матушка. Корни, стихия Земли.

День посвящён Стихии Земли, Корней: проработке соответствующих чар (чакр), осмыслению через медитативные и энергетические практики и взаимодействия с силами Земли в природе. Раскрытие Корней усиливает связь с родом, предками, нашими глубинными ресурсами. Проработка стихии Земли обеспечивает физическое здоровье, уверенность в себе, состояние безусловного счастья и единства с окружающим миром...

3 день: волшебные силы Весны. Стихии Воды и Огня.

День посвящён стихиям Воды и Огня (раскрытие чар (чакр) этих уровней, соответствующие практики). Активация стихии Воды в тела человека усиливает чувственность, привлекательность, искреннее восприятие мира, интуицию, способность к творению во всех смыслах — от рождения ребёнка до рождения великих проектов... Проработка Огня отвечает за силу воли, харизматичность, способствует успешной реализации в своём предназначении...

4 день: наполнение и устремление. Стихия Воздуха, Эфир.

День посвящён стихии Воздуха, отвечающей за умение слы-

шать своё сердце, любить, прощать, принимать себя и других. Гармонизация соответствующих этой стихии чар исцеляет от сердечных ран и душевных переживаний, открывает «видение» сердцем решения ситуации... Проработка высших чар поднимает энергетику в высший мир — эфир,

включает возможность ясновидения и яснослышания — просто ясного понимания ситуации и высшей божественной мудрости.

Внимание! После официальных дней фестиваля возможны мастер-классы и семинары для желающих получить более углубленные знания от понравившихся вам мастеров.

При оплате

- в день начала фестиваля (1 мая): 4000 руб. оргвзнос + 2000 руб. трёхразовое питание;
- до 30 апреля: 3200 руб. оргвзнос + 2000 руб. трёхразовое питание.

Стоимость питания — 500 руб. в день.

Для семей предусмотрена скидка:

- 3500 руб. за 1 человека (если вы должны были заплатить 4000 руб.);
- 2700 руб. за 1 человека (если вы должны были заплатить 3200 руб.).

Для детей до 6 лет включительно участие в фестивале бесплатное.

Для детей от 7 до 15 лет:

- 2000 рублей оргвзнос (при оплате 1 мая) + 3000 тыс. рублей трёхразовое вегетарианское питание за все дни;
- 1600 руб. оргвзнос при оплате до 30 апреля + 3000 тыс. рублей трёхразовое вегетарианское питание за все дни.

Будет разыграно два бесплатных участия в Фестивале!

Если у вас день рождения с 1 по 4 мая, то мы дарим вам подарок — бесплатное участие в фестивале (оргвзнос платить не надо).

Контакты:

Валерий Горбачёв — волонтерство, техническая часть, 8-918-065-4377;

Татьяна Дунаева — размещение, 8-918-257-2479;

Светлана Великодная — творческая часть, оплата, 8-916-692-1398; 8-918-298-1440.

Эл. адрес: elikod@yandex.ru
сайт: <https://fest-krasnodar.ru>



Стоимость участия.

